

STRaDa

La vie d'ici...

Edition HAUTE-LOIRE

ÉCOLOTHIQUE

Les bons sacs
pour faire
ses courses

PATRIMOINE

Famille : donner
comme je veux !

ÊTRE BIEN

La diététique plaisir

CHEZ MOI

Un jardin naturel
Ma cave

LOISIRS

Escapades
Café philo
Rock à Brac

MAGAZINE GRATUIT

N°1 - ÉTÉ 2008

*Le magazine
du bien-vivre*



Dans l'idée de plaisir, **STRADA** vous accompagne à mille et un carrefours de votre vie au fil de cinq thématiques :

- notre **EPOQUE** : ses tendances, ses vérités et ses contradictions
- des pistes pour améliorer notre forme et nous épanouir, proposées dans **ETRE BIEN**,
- **CHEZ MOI** ouvre des perspectives pour aménager ou embellir votre home, sweet home en conjuguant confort, sécurité, et écologie.
- Parce que l'on a quand même du temps et l'envie d'en profiter, **MES LOISIRS TOUS HORIZONS** explore les sphères géographiques et culturelles de la terre, la tête dans les étoiles.
- **LES UNS LES AUTRES** vous parle de quotidien, de grandes causes et de simples personnes qui méritent d'être connues, comme nous tous, non ?

On veut que ce magazine soit le vôtre... alors écrivez-nous,

faites-nous connaître vos amis, vos avis, vos envies,

vos rebellions, vos talents,

vos lieux préférés en Haute-Loire et plus loin,

« ailleurs n'est jamais loin quand on aime »

transmettez-nous vos photos,

partagez vos expériences, vos savoirs, savoir-faire, savoir-vivre,

ouvrez votre cœur, vos oreilles, vos mirettes et offrez-nous vos découvertes. Écrivez à :

STRADA La vie d'ici... Sénéol - 43260 QUEYRIERES
E-mail : strada43@gmail.com



Mémotte - Tu es au courant pour STRADA ? c'est un nouveau magazine en Haute-Loire !

Marius - Nouveau ? ha ben c'est pas dommage...



*Humour vache local
sur la RD 28.
Envoyez vos photos !*



Le magazine du bien-vivre

Je n'ai rien inventé. Bien avant les congés payés, l'allocation retraite, et autres RTT, Platon déjà enseignait que « L'essentiel n'est pas de vivre, mais de bien vivre ». J'adhère.

Quelquefois il suffit de prendre le temps d'une trêve avec le quotidien : se poser sur un banc au soleil et regarder les passants, suivre le vol d'un oiseau, écouter de la musique sans rien faire d'autre, profiter du moment, lire un bon livre, un magazine, passer un moment plein avec ceux qu'on aime, dire enfin bonjour à la voisine, chiper quelques heures à son emploi du temps pour se retrouver face à soi-même, rassembler ses énergies, lancer de nouveaux projets...

Pour ceux qui partent en vacances cet été, rompre le rythme des habitudes sera plus simple : mais ce n'est pas la peine de partir loin ni de chercher des solutions complexes pour se sentir bien. Marie-Laure Delay, notre spécialiste du développement personnel, vous dira en page 24 qu'il suffit par exemple « d'être pour... au lieu d'être contre... ». Pour Hubert Brunel, féru de photographie, page 48, c'est une question de regard. Pour ma part, j'aime à croire que chacun détient ses recettes du bien-vivre, et qu'en apprenant à faire sa petite cuisine intérieure, la vie s'enrichit de nouvelles saveurs.

L'équipe de rédacteurs de **STRADA** *La vie d'ici...* a cette ambition de vous faire partager menus et grands plaisirs de la vie. Bonne humeur et curiosité se déclinent au fil de pages qui se veulent humanistes, avec un angle d'attaque mi-écologique mi-éthique, et donnent une belle part aux méthodes de soins alternatifs.

Bonne lecture et rendez-vous en automne pour le numéro 2 ! D'ici là, toute l'équipe de **STRADA** vous souhaite de profiter au mieux des beaux jours.

Joëlle ANDREYS

STRADA *La vie d'ici...*

édité par STRADAJ SARL
Sénéol - 43260 QUEYRIERES
www.strada-dici.com

Directeur de publication : Joëlle ANDREYS

Ont collaboré à ce numéro : Marie-Laure DELAY, Thierry BOURDELAIN, Valérie FAYOLLE, Hubert BRUNEL, Françoise BOURLES, Louis, C.C., et Monique BARRAUD.

Publicité : Joëlle ANDREYS 06 50 42 06 64
- strada43@gmail.com

Réalisation graphique : Anne COURIOL

Impression et mise en page : Phil'Print - ZA la Guide - 43000 YSSINGEAUX

STRADA communication respecte la recommandation déontologique portant sur « publicité et développement durable » publiée par le Bureau de Vérification de la Publicité. Elle choisit un imprimeur avec label « IMPRIM' VERT »

Magazine trimestriel gratuit.

N°1 ÉTÉ 2008

Dépôt légal à parution

Numéro ISSN en cours

Toute reproduction des textes, photos, graphismes publiés dans ce magazine est interdite.

POUR UNE COMMUNICATION RESPECTUEUSE DU LECTEUR, STRADA LA VIE D'ICI... S'ENGAGE.

EXTRAIT DE SA CHARTE DE COMMUNICATION RESPONSABLE.

Article 6 - Les rédacteurs du comité de rédaction de STRADA *La vie d'ici...* s'approprient une partie du contenu du magazine. Ils défendent une réelle éthique professionnelle (contrôle des sources d'information, dossiers et articles de fond soumis à relecture avant parution par les personnes interviewées) et une attitude citoyenne (en donnant des indicateurs clairs sur l'impact des produits sur la santé, l'environnement...).



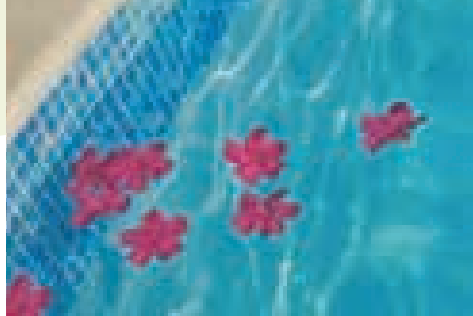
ETRE BIEN

- 15 En forme**
Et si on se (re)mettait au vélo ?
- 18 Prévention**
L'ostéoporose
- 19 Diététique**
Info cholestérol
Les salades composées... de plaisir !
- 22 Plantes médicinales**
À la rencontre des simples
La reine des prés en fiche pratique
- 24 Aux p'tits soins**
Le bon geste : s'étirer comme son chat
Développement personnel
« soyons pour ! »
- 25 Annonces bien-être**

EPOQUE

- 6 Ecolothique**
Entreprise
Construction écologique / immobilier
- 8 Reportage**
Le sac plastique : icône déchue
L'aventure Néosac
- 11 Patrimoine**
Accès aux prêts : le dispositif AERAS
Les dernières dispositions fiscales
des donations
- 12 Automobile**
Chronique de Louis :
sur les autoroutes allemandes
- 13 Nouvelles technologies**
- 14 Techno trucs**
Bien protéger mon ordinateur
pour pas un rond
L'exposition aux ondes radios
des téléphones mobiles





CHEZ MOI

- 26 Au jardin**
Les bons engrais pour un jardin naturel
- 29 À la piscine**
Immersion dans les modes d'entretien
- 33 Ma maison**
Repeindre les volets ou tout changer
- 34 boutik déco**
- 36 Art de vivre**
Ma cave
- 39 C'est moi qui l'ai fait**
Le filet à provision en crochet

LOISIRS TOUS HORIZONS

- 39 Ma Haute-Loire**
Sauvage !
- 40 Escapades**
Insolites, artistiques, pédestres,
des pistes pour passer un été passionnant
- 44 Plus loin**
Dubrovnik, joyau de l'adriatique
L'Egypte en "sandal"
- 45 Culture**
Lire un mangwa
Café philo : peut-on tout dire ?
- 46 ROCK A ERAG**
Errance des 70's à nos jours



LES UNS LES AUTRES

- 47 Portraits croisés**
Grand-mère et petit-fils parlent
de leur relation
- 48 Regards**
L'habitat dispersé des hauts plateaux
- 49 Rencontre**
Yves Manneval : Le boucher qui a fait
les beaux arts
- 50 Partir en vacances l'esprit
tranquille**
Faire garder sa maison, son chat ,
et passer voir Mamie



Entreprises

Passer du jetable au durable ?

L'environnement ne peut s'appréhender que de façon globale parce que les questions environnementales touchent aussi bien à la citoyenneté qu'aux droits humains, à l'économie et à l'emploi, sur toute la surface de la terre. Le combat pour la réduction de notre empreinte écologique est l'affaire de tous : citoyens, associations, ONG, monde de l'éducation et entreprises. Chaque avancée dans ce sens, aussi minime soit-elle, est à saluer ; sa communication contribue à une prise de conscience de l'impact de nos modes de vie. C'est pourquoi nous vous livrons aujourd'hui quelques-uns des indicateurs du 7^{ème} rapport d'entreprise responsable d'Auchan France, résultats d'une politique volontariste, à rapprocher des efforts des citoyens que nous sommes.

LES CHIFFRES

Rapport Auchan France 2007

54 %

des déchets valorisés ou recyclés.

78 %

de réduction du nombre de sacs de caisse

-5,3%

de réduction des émissions de gaz à effet de serre causées par le transport routier

1028 tonnes

d'emballage économisés sur les produits Auchan et Pouce

152 références

de produits issus du commerce équitable

276 produits

dont la recette a été reformulée avec une baisse d'au moins 10% de taux de sucre, de sel ou de matières grasses.

88,54%

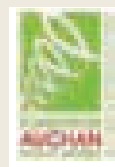
des salariés ont suivi une formation



Auchan, une entreprise responsable.

Relations de travail équilibrées,
bonne alimentation, commerce éthique,
environnement et solidarité...

Autant de sujets qui mobilisent
l'entreprise et ses collaborateurs



AUCHAN à Brives-Charensac

Tél. : 04 71 07 27 27

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 21h00

LA Vie **Auchan**
ELLE CHANGE LA Vie



Construction écologique

HQE, Késako ?

La HQE - Haute Qualité Environnementale - c'est d'abord une démarche de gestion de projet. Elle propose une méthode qui vise à limiter les impacts d'une construction ou réhabilitation sur l'environnement tout en assurant aux habitants des conditions de vie saines et confortables. Elle est aujourd'hui complétée par un système d'évaluation, la certification HQE® qui concerne aussi bien les bâtiments tertiaires, les maisons individuelles et le logement collectif.

Comment construire une maison HQE® ?

Les professionnels se sont organisés autour de la certification NF démarche HQE® pour vous proposer une maison saine, confortable, économe à l'usage et respectueuse de l'environnement.

Concrètement, cela implique une volonté de s'engager dans des choix qui privilégieront des matériaux et procédés à faible impact sur l'environnement. Par exemple, s'équiper de lampe à basse consommation, d'énergie solaire passive, récupérer les eaux de pluie, limiter la production de déchets de chantier, contrôler les émissions de radon...

Aides pour réaliser des travaux visant une meilleure maîtrise de l'énergie :
ESPACE INFO ENERGIE Tél. : 0800 503 893 www.eie43.fr

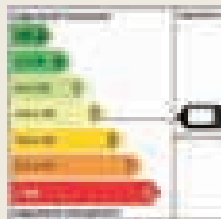
La liste est longue et s'organise en 14 cibles de quatre familles : l'éco-construction, l'éco-gestion, le confort et la santé.

En fonction de son implantation (urbaine ou rurale), du type de destination (résidence de vacances ou principale), les priorités seront différentes. La cible 4 « gestion de l'énergie » en fait obligatoirement partie, et, s'il s'agit d'installation solaire ou de bois-énergie, une aide pourra être accordée au niveau du département et de la région.

Immobilier

L'étiquetage des bâtiments

Vente de bien immobilier, mise en location, livraison d'une construction neuve : tous soumis à la réalisation du DPE : Diagnostic de Performance Énergétique.

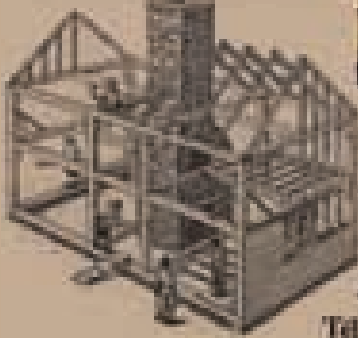


Cette estimation des consommations d'énergie est établie par un diagnostiqueur immobilier. La lecture du résultat est facilitée par une estimation chiffrée et par l'utilisation de la double étiquette : l'une sert à connaître la consommation d'énergie (comme pour l'électroménager et désormais les voitures neuves) et l'autre l'impact de ces consommations sur l'effet de serre. Outre cette estimation, le diagnostic comprend également des recommandations techniques qui permettent à l'acquéreur, au propriétaire, ou au locataire de connaître les mesures les plus efficaces pour économiser l'énergie.

Le DPE, à quoi ça sert ?

- 1 - informer les personnes à la recherche d'un bien immobilier sur la consommation énergétique, son coût et les caractéristiques techniques du logement.
- 2 - sensibiliser le public à la lutte contre le réchauffement climatique
- 3 - inciter les propriétaires à réaliser des travaux d'économie d'énergie

Alain BANCAL
QUEYRIERES BOIS
Ouvrages bois - Charpentes à l'ancienne - Couvertures



Le Fournial
41260 - Queyrières
Tél. - Fax : 04 71 57 67 77

Le DPE, qui contacter ?
Un diagnostiqueur immobilier.
Parlez-en à votre notaire, votre agent immobilier.



LE SAC PLASTIQUE icône déchue

LE SAC PLASTIQUE EST APPARU DANS LES ANNÉES 70. RÉSISTANT ET LÉGER, OFFERT GÉNÉREUSEMENT PAR LES COMMERÇANTS, IL A TRÈS VITE ÉTÉ ADOPTÉ PAR LES CONSOMMATEURS, A CONNU SON HEURE DE GLOIRE, PUIS A ENVAHI NOTRE QUOTIDIEN. SI NOUS L'APPRÉCIONS POUR SON CÔTÉ PRATIQUE, SA PRÉSENCE SAUVAGE DANS LA NATURE NOUS A AMENÉ À UN CERTAIN RAS-LE-BOL, INCITANT LES GRANDES SURFACES À ÉLIMINER PROGRESSIVEMENT LES SACS DE CAISSE DEPUIS 2003.

LES CHIFFRES

17 milliards

c'est le nombre de sacs plastiques qui ont été distribués en sortie de caisse dans les supermarchés en France en 2003. Il a dégringolé à 4 milliards. Mais la consommation totale de plastique en Europe augmente de **4%** par an.

30 minutes

En moyenne, la durée d'utilisation du sac plastique est de 30 minutes. Mais il lui faut parfois jusqu'à **400 ans** pour être dégradé dans la nature... Puisque les grandes révolutions commencent par des petits gestes, pourquoi ne pas changer nos habitudes en réduisant notre consommation de sacs plastiques ?

Pratique, certes ! Indispensable ? ... à voir.

Moins de 50 ans ont suffi pour modifier radicalement nos comportements de consommateurs. Nos grands-parents n'ont pas connu les sacs plastiques, nos parents s'en sont passés pendant la plus grande partie de leur vie et nos petits-enfants imaginent difficilement qu'il s'agit d'une invention toute récente.

Mais alors, comment faisait-on ses courses dans les années 60 ?

Bien sûr, il n'y avait pas de supermarchés, ni autres grands temples de la consommation moderne. On s'approvisionnait dans les petits commerces, comme la boulangerie et l'épicerie, et aussi au marché, lieu économiquement et socialement important. Personne n'allait faire ses courses les mains dans les poches. Chacun

emportait un panier ou un filet à provision. Les fruits et légumes, après avoir été pesés, étaient versés dans le cabas de l'acheteur, sans emballage. La viande était emballée dans une feuille de journal.

Et aujourd'hui ?

La majorité d'entre nous fait ses courses dans les grandes surfaces. Les articles sont suremballés. Il n'est pas rare de voir un seul citron dans un sac. Est-ce bien indispensable ? La plupart des fruits ou légumes achetés à la pièce pourraient tout à fait s'en passer. On se dit : « C'est gratuit ! Profitons-en ! ». Erreur : les commerçants répercutent le coût de ces sacs sur les prix et, en fin de compte, c'est bien nous qui les payons.

Aujourd'hui, dans la plupart des supermarchés, les sacs en plastique ne sont plus distribués gratuitement aux caisses.

Petit par la taille, grand par ses effets sur l'environnement

Selon l'écrivain écologiste Hugo Verlomme « La Guerre du Pochon », éditions Yago, les sacs de caisse représentent une infime part du plastique consommé :



seulement 1,4% des 5,6 millions de tonnes de la consommation de plastique en France. Alors pourquoi tant de bruit ? Parce que, du fait de leur légèreté (qui a aussi fait leur succès), ils constituent une source de pollution et de risques pour l'environnement. Emportés par le vent sur des centaines de kilomètres, ils se retrouvent dans des endroits improbables où ils représentent une nuisance visuelle mais aussi un risque d'étouffement pour de nombreux animaux, notamment en mer (méduses, tortues marines, baleines...). Contrairement à d'autres matières plastiques, ils ne suivent aucun circuit de recyclage. Ils contiennent aussi des encres et des composants très polluants (plomb, chrome, cadmium etc..) qui entraînent une pollution des milieux (sols et eaux) où ils sont abandonnés.

Réutiliser son sac de caisse en sac poubelle ? Pas forcément une bonne idée...

Au moins, se dit-on, ce sera mieux que de les jeter vides, et puis ça économisera des sacs poubelle. D'ailleurs, si les sacs plastiques finissent par ne plus être distribués nulle part, on sera obligés d'acheter encore plus de sacs poubelle, eux aussi en plastique... et le problème ne

sera toujours pas résolu !

Si l'on veut vraiment faire un geste pour l'environnement, il vaut donc mieux ne pas en abuser, éviter de s'en servir quand c'est possible, et acheter, pour sa poubelle, des sacs garantissant un faible taux de pollution.

Savoir ce qui est mieux ? Pas facile, tant sont nombreux les facteurs qui interviennent dans « la vie » d'un sac, de sa fabrication à son élimination. Voir notre tableau de classement.

Les bons gestes pour faire ses courses :

Comment faisait-on avant le raz de marée des sacs plastiques ? Souvenons-nous de nos pratiques quand nous étions jeunes. Et retrouvons les habitudes de nos mères.

Remplacer : Partir aux courses avec filet à provisions, panier ou cabas.

S'abstenir : Pas besoin d'utiliser un sac pour peser les bananes, et encore moins les légumes à la pièce comme les salades ou les bottes de radis !

Prévoir : Garder des sacs plastiques dans son sac à main et les réutiliser en cas de besoin.

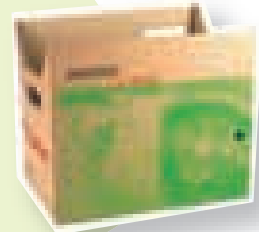
Refuser : Ne pas hésiter à refuser un sac proposé par un commerçant. Il ne vous en tiendra pas rigueur, au contraire, car il les paye.

Eviter le pire : Ne pas utiliser les sacs blancs car ce sont les plus polluants.

M.L.

Pratiques, recyclables, ils se rangent facilement dans le chariot, puis dans le coffre de la voiture, ou à la maison.

LE CARTON **Auchan** (0,80 €) :
Il se plie et se range facilement.



LE CABAS en packs de jus de fruit recyclés TALOMA
www.boutique.amnesty.fr



Le filet à PROVISIONS.
C'est moi qui l'ai fait ! page 38



LE CLASSEMENT

Les pires

Les sacs en polyéthylène, épais, de couleur blanche. Leur production consomme de l'eau et des produits pétroliers et génère des émissions polluantes dans les eaux et dans l'air. Quand ils sont enfouis, ils mettent 100 à 200 ans à se dégrader et, quand ils sont incinérés, ils sont la source de rejets de gaz à effet de serre dans l'atmosphère. Leurs encres contiennent des composants très polluants.

Moins pires

Les sacs en polyéthylènes avec l'écocert NF. Ils ont les mêmes inconvénients que les précédents sauf qu'ils sont moins épais, moins opaques pour une même résistance et leurs encres d'impression ne contiennent pas de substances dangereuses. Cette norme « NF environnement » garantit un faible taux de pollution sur l'ensemble de leur cycle de vie.

Les controversés

Les sacs bio fragmentables et oxo-biodégradables. Mis au point en 2005 et produits par les entreprises de Haute-Loire sous le label NEOSAC, ils sont constitués de polyéthylène et d'additifs. Ils se fragmentent, limitant ainsi la pollution visuelle, puis deviennent bio-dégradables par oxydation.

Mieux

Les sacs biodégradables. Ce sont les sacs jetables en papier ou en amidon de maïs ou de pomme de terre. Ils sont 100 % biodégradables. Leur production nécessite cependant des ressources naturelles – eau, engrais, pesticides, agents chimiques – et a donc un impact non négligeable sur l'environnement. Nécessaires à la pesée des fruits et légumes, ils sont à consommer avec modération.



L'AVENTURE NEOSAC

Face à la diabolisation du sac plastique, douze entreprises de Sainte-Sigolène se sont serré les coudes pour mettre sur le marché un plastique en phase avec les nouvelles exigences environnementales. Elles ont associé dans leur travail de recherche un laboratoire mondialement reconnu, le CNEP, pour donner naissance en avril 2005 à Néosac, sac et film à durée de vie maîtrisée qui devient biodégradable et compostable. Si, suite à une négligence de l'utilisateur, un Néosac se retrouve dans la nature, il se fragmente en trois mois puis continue à s'oxyder jusqu'à assimilation par les micro-organismes de la terre. Malgré ses avancées environnementales indiscutables, Néosac n'a pas obtenu la norme NF qui ne reconnaît que les matières hydro-dégradables, c'est-à-dire les matières végétales.

Mais est ce que le tout-végétal, est une solution sérieusement envisageable lorsqu'on connaît l'impact de ces nouvelles technologies sur les cours des céréales ?

A Sainte Sigolène, nombreuses sont les entreprises qui produisent et du bio-dégradable et du Néosac. Chez Ribeyron par exemple, la part de production dévolue aux

sacs plastiques a dégringolé de 80 % à 10 %. Il a donc fallu une sacrée adaptation de la part de ces entreprises pour survivre à la chasse aux sacs plastiques dont ont malheureusement fait les frais les personnes licenciées. Alors, quand on sait que les sacs aujourd'hui ne représentent plus qu'une part infime des déchets ménagers, on peut penser qu'il y a peut être d'autres combats à mener pour l'environnement. Dans cet esprit, tous les membres de l'association Néosac ont reconduit leur adhésion pour faire évoluer le cahier des charges et adapter leur recherche sur tous les films plastiques : rappelons que 40% de la production nationale de plastique filmable est issu du plateau sigolènois. L'enjeu est de taille.

Après avoir évoqué ce monde de la plasturgie où se confrontent partisans des hydros-dégradables et des oxo-dégradables, dans cette société où l'incivilité de certains consommateurs brisent les efforts des défenseurs de l'environnement, Guy Samuel, président de l'association Néosac, battant optimiste et un brin rêveur, conclut avec sagesse notre entretien : « *fini les combats d'arrière garde, nous devons apprendre à vivre ensemble...* »

J.A.





Salon de l'Eco Habitat

[13, 14 et 15 JUIN 2008]



Gymnase MASSOT
Place de la Libération
Le Puy-en-Velay



L'ASSURANCE DE PRET : DU NOUVEAU AVEC AERAS

Emprunter même sans être en bonne santé ou en présentant un handicap ? Cela devient possible grâce à la convention AERAS : les professionnels de l'assurance et de la banque se sont engagés à faciliter l'accès au crédit des personnes présentant un risque aggravé de santé en leur permettant de s'assurer à des conditions standard et donc d'emprunter. Tous les prêts sont concernés : prêt immobilier, prêt professionnel et prêt à la consommation.

Et si, en raison de mon état de santé et de mes revenus, le coût de l'assurance est trop élevé ? Il est prévu un dispositif de prise en charge d'une partie des surprimes éventuelles pour les personnes dont le revenu ne dépasse pas un plafond fixé en fonction du nombre de parts de votre foyer fiscal et du Plafond de la Sécurité Sociale (PSS) :

- Revenu $\leq$ 1 fois le PSS si votre nombre de part est 1 à 2
- Revenu $\leq$ 1,25 fois le PSS, si votre nombre de parts est 2,5
- Revenu $\leq$ 1,5 fois le PSS, si votre nombre de part est 3 ou plus.

ACCELERER LES TRANSMISSIONS ENTRE GENERATIONS

Parce que l'espérance de vie progresse, ce dont on ne peut que se réjouir, la transmission du patrimoine se fait de plus en plus tard et saute parfois une génération. Les enfants sont de ce fait pénalisés et ne peuvent plus compter que sur eux-mêmes ou leur bonne étoile pour démarrer dans la vie, monter un projet professionnel, financer leur maison ... sans l'aide de l'héritage providentiel qui pouvait redonner de l'élan à leurs ambitions. L'absence de ce coup de pouce transgénérationnel peut agir comme un frein économique à la création d'entreprise, l'accès à la propriété, et bien sûr à la consommation. « *Lorsque cette situation est vécue comme une injustice, elle peut générer des conflits qui se durcissent avec le temps.* » observe Maître Vey, notaire au Puy en Velay.

Alors comment rétablir un peu de justice chez cette génération moins favorisée ? Depuis le 22 août 2007, la loi en faveur du Travail, de l'Emploi et du Pouvoir d'Achat (TEPA) a largement assoupli les conditions fiscales des donations, dé-

C'est bien avant un éventuel héritage que l'on a besoin d'un coup de pouce pour démarrer dans la vie.

sormais plus intéressantes que celles des successions. Le montant du don défiscalisé dépend du lien de parenté entre le donateur et le donataire. Les droits sur les transmissions sont calculés sans tenir compte des donations effectuées plus de six ans auparavant, aussi, les parents prévoyants ont la possibilité d'effectuer une donation à leurs enfants tous les six ans en profitant chaque fois de l'abattement et des tranches basses du tarif.

En outre, quelque soit le lien de parenté entre le donateur et le bénéficiaire, les droits sont réduits quand le donateur a moins de 80 ans au jour de la transmission.

Précisons : En ligne directe, les montants autorisés avec abattement total sont passés de 50 000 € tous les 10 ans à 150 000 € tous les 6 ans. Pour les neveux et nièces, de 5 000 € tous les 10 ans à 7 500 € tous les 6 ans.

PRATIQUE

www.lesclesdelabanque.com

www.aeras-info.fr

0821 221 021

7j/7 et 24h/24 (0,12€/mn tarif en vigueur décembre 2006)

+ d'infos auprès de votre banque



Pour les frères et sœurs qui ne remplissent pas les conditions pour être exonérés, l'abattement passe de 5 000 € à 15 000 €.

Le don d'une somme d'argent d'un maximum de 30 000 € au profit d'un enfant, petit-enfant, arrière-petit-enfant ou, à défaut d'une telle descendance, d'un neveu ou d'une nièce, est exonéré de droits de mutation.

Les partenaires liés par un PACS bénéficient désormais des mêmes arifs, droits et abattements que ceux applicables pour les donations effectuées entre personnes mariées.

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre centre des impôts.

» TÉMOIGNAGE

Marie-Christine 52 ans : « Mon père a eu une belle situation, et puis il a investi régulièrement dans l'immobilier en profitant des 30 glorieuses. Son niveau de vie lui a permis de m'aider à me lancer dans un projet. »



FLANERIE SUR LES AUTOROUTES

Il y a quelque temps, je me suis rendu en Westphalie du Nord avec ma petite voiture, en empruntant les autoroutes allemandes.

Malgré la monotonie des paysages, le lancinant plan, plan, plan, plan, des roues sur les joints de dilatation des plaques de béton, je ne m'y suis pas ennuyé : pour cause, toute mon attention était mobilisée par la conduite, mes sens étaient aux aguets et j'étais sur mes gardes !

La file de droite de l'autoroute est pratiquement réservée aux camions qui roulent sensiblement à 100 km/h ; sur la voie du milieu il faut tenir une vitesse de 130 km/h pour ne pas risquer de se faire pousser ! Mais si, par malheur, vous devez emprunter la voie de gauche où la vitesse peut être illimitée, il ne faut s'y déporter qu'après avoir bien vérifié dans son rétroviseur que rien ne se montre à l'horizon, sinon, danger imminent, le risque de voir subitement entrer par sa lunette arrière l'énorme capot d'une puissante voiture !

Si on ajoute à cela les variations subites de vitesse qu'impose une signalisation qui ignore, en langue allemande, le mot «rappel», il faut être très attentif et développer un strabisme entre les rares panneaux et le compteur kilométrique de sa voiture.

*En Allemagne,
la vitesse peut être
illimitée
sur la voie de gauche*

Non, vraiment, on n'a pas le temps de s'ennuyer sur les autoroutes allemandes !

Mais parlons aussi des travaux, que l'expérience permet de qualifier de permanents. Ils s'étendent sur des dizaines de kilomètres et ponctuent la pratique d'une vitesse illimitée par de longues périodes d'observation, à 40 ou 50 km/h, du pare-choc de la voiture qui vous précède. La bienfaisante conséquence de ces alternances est qu'elles introduisent, sans l'intervention de la Commission de Bruxelles, un début d'harmonisation européenne des vitesses moyennes sur autoroutes. Et dans cette compétition pacifique entre la France

et l'Allemagne, la France est gagnante !

D'ailleurs, un ami allemand, retraité de la fonction publique, m'a rapporté qu'il aimait beaucoup se rendre en voiture en France et que son «dépaysement» commençait au passage de la frontière (littéralement on ne peut pas le contredire !). Ma conduite me disait-il, y devient douce, mon esprit se libère, je me gave de beaux paysages et par surcroît, j'ai la bonne conscience de bien moins polluer.

Douce France...

www.volkswagen.fr/touran

Touran Concept TDI Série Spéciale

19990€⁽¹⁾

GARANTIE 4 ANS*



Das Auto.

• Climatisation • Radio CD RCD 300 MP3 • Régulateur de vitesse • Ordinateur de bord
• Correcteur électronique de trajectoire ESP • Verrouillage centralisé • Double Airbag
frontal et latéral avant...

Jean-Claude ALLEZAIX

BLAVOZY

Tél. 04 71 03 03 61

Volkswagen recommande Castrol

(1) Prix conseillé TTC du Touran 'Concept' TDI 90, neuf, tarif au 07/02/08. Émission de CO₂ : 157 g/km - Consommation mixte : 6,0 l/100 km. * Garantie 4 ans kilométrage illimité pour 1 € en location avec option d'achat. Vous bénéficiez, en plus de la garantie conventionnelle constructeur (2 ans) et pendant toute la durée de la location avec option d'achat (36 ou 48 mois) souscrite auprès de VOLKSWAGEN BANK, d'une garantie additionnelle kilométrage illimité de 1 ou 2 ans (voir conditions chez votre Distributeur). Exemple pour un contrat Abrégé Style 100000 km : Location avec option d'achat pendant 48 mois avec garantie kilométrage illimité pour un véhicule au prix de 20000 € TTC + 1 € de garantie additionnelle 2 ans obligatoire. Sans apport, 48 loyers de 375 €. En fin de contrat, option d'achat : 7600 € ou reprise du véhicule suivant engagement sous conditions de votre Distributeur. Coût total en cas d'acquisition : 25600 €. Coût de la garantie additionnelle 2 ans hors financement : 576 € TTC. Offre réservée aux particuliers chez tous les Distributeurs Volkswagen présentant ce financement, sous réserve d'acceptation du dossier par VOLKSWAGEN BANK, RCS 451 618 904 Bobigny - succursale en France de VOLKSWAGEN BANK GmbH, 38112 Braunschweig (Allemagne), RCS Braunschweig 1819 - Intermédiaire en assurance étranger n° ORIAS : D-HNQM-UQ9MO-22 (www.orias.fr). Garantie additionnelle souscrite auprès de l'assureur CALYPSO, 87 rue de Richelieu 75002 Paris, 403 205 065 RCS Paris, entreprise régie par le Code des Assurances. Prestataire MONDIAL ASSISTANCE FRANCE SAS, 54 rue de Londres - 75008 Paris. 490 381 753 RCS Paris Société de courtage d'assurances n° ORIAS 07 026 669. Das Auto : La Voiture.

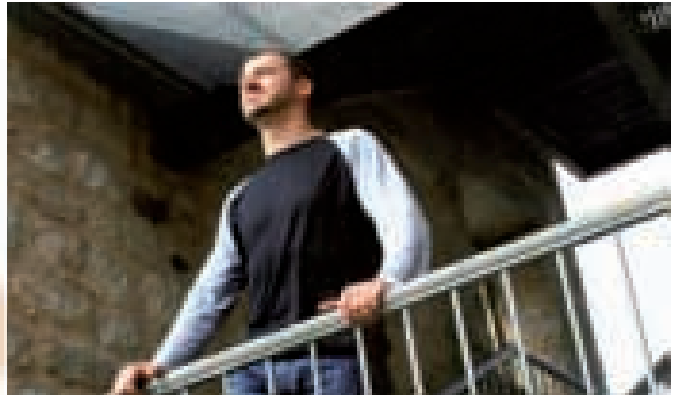


LES VÊTEMENTS TECHNIQUES AROD

Une trouvaille dont on n'est pas peu fier en Haute-Loire : le procédé AROD système I de l'entreprise TLD à Lantriac. D'abord conçu pour le milieu hospitalier, ce traitement de la fibre polyester a été décliné pour des vêtements techniques de sport et de randonnée, sous la marque AROD. L'idée c'est d'allier la technicité à un tissu hyper doux pour un confort extrême. On le touche et on comprend tout de suite que ce n'est pas un tissu comme un autre. Quand on fait du sport, on transpire et rapidement on ne sent plus très bon. Pas avec ce tissu, il est anti-odeurs et l'humidité est immédiatement chassée vers l'extérieur du vêtement : on reste au sec pour un effet frais quand il fait chaud, chaud quand il fait frais. C'est la clim' naturelle en quelque sorte !

Pour tester leur produit en conditions extrêmes, AROD a équipé -entre autres- le ponot Alain Richard pour un trek au Zaskar en Himalaya, qui plébiscite la marque. Il paraîtrait qu'il a porté le même t-shirt AROD une semaine, sans odeur. Je ne vous conseille pas d'en faire autant mais l'exploit est à souligner.

Je résume : c'est un tissu très doux, détranspirant,



thermorégulant, anti-odeurs et ne nécessitant pas de repassage. Le tissu technique est fabriqué et teint en France.

Pour acquérir leurs produits, il faut aller sur leur boutique en ligne : **www.arod.fr** ou demander un catalogue papier.

TLD - Z.I. Bois Chéri - 43260 Lantriac
Rodolphe Quémener - **04.71.05.88.55**

NOUVELLES TECHNOLOGIES DE L'HABITAT

Qui n'a jamais pesté contre ces espèces de télécommandes tapies dans les accoudoirs du canapé ou sournoisement cachées sous le pouf du salon ? Si encore il n'y en avait qu'une...

Et c'est bien là le problème. Dix ans qu'on nous rebat les oreilles de convergences et autres subtilités. Dix ans de galères entre autant de télécommandes que de logiques, de couleurs, de formes et de pictogrammes obscurs.

Seulement voilà, avant de faire fonctionner un ordinateur avec une télécommande... quand bien même nous assurerait-on le contraire à coup de marketing tendance, tiens... bois de l'eau !

Finalement là voilà notre solution. Croyez-en votre serviteur, je vous présente la télécommande du futur : le clavier sans fil (prononcez

ouïfi). La qualité d'un système c'est d'abord qu'il se fasse oublier par sa simplicité, et c'est le cas de ce petit bijou. Exit les câbles et les télécommandes, vive le sans fil et les appareils planqués dans les armoires. Vous rénovez ? Prévoyez l'intégration des nouvelles technologies. Vive la simplicité, et mettez-moi donc internet sur toutes vos télé !

Thierry PERRUSSEL
Intégration des nouvelles technologies dans l'habitat

www.techtonik.fr
Tél. : **04 71 09 20 20**

L'ordinateur et la télé sur tous les écrans de la maison !

Des chercheurs japonais ont annoncé avoir développé une nouvelle sorte de télécommande qui utilise la détection des mouvements de la mâchoire pour donner des instructions à un baladeur musical ou à un autre appareil électronique.





Bien protéger mon ordinateur pour pas un rond

Spyware, des espions dans votre ordinateur

Votre ordinateur vous paraît plus lent que d'habitude ? Votre connexion Internet rame et des fenêtres s'ouvrent à votre insu, vous proposant de télécharger des logiciels (payants mais ça vous ne le savez pas encore) censés vous débarrasser de programmes malveillants ? Vous êtes très certainement confronté à des logiciels espions (Spyware). A priori moins dangereux qu'un virus, ils peuvent tout de même nécessiter une réinstallation de Windows !

Comment se débarrasser des Spyware ?

Certaines solutions complètes antivirus (Norton Internet Security par exemple) se chargent de les stopper mais sans garantie de résultat à 100%. Il faut apprendre à les éliminer régulièrement, et pour cela il existe un très efficace Freeware (logiciel gratuit) : Spybot.

Spybot, mode d'emploi

Tapez « spybot » dans Google (ou tout autre moteur de recherche), repérez le lien de téléchargement de « 01.net » (une valeur sûre) et téléchargez Spybot puis exécutez le. Une fois le programme installé demandez lui de mettre à jour ses données, de vacciner l'ordinateur contre les spywa-



re connus, et ensuite à la manière d'un antivirus de rechercher les logiciels espions. Une fois la recherche effectuée il ne vous reste plus qu'à éliminer les Spyware trouvés et éventuellement de renouveler l'opération pour vous assurer que tous ont bien été éradiqués.

Nettoyage ponctuel ou protection permanente ?

Vous désirez utiliser Spybot en protection permanente, cochez à l'installation dans l'écran « tâches supplémentaires » les options « SD Helper » et « Teatimer ». Attention, cette option demande des connaissances plus pointues notamment en termes d'autorisations.



Mobil'astuces

Réduire son niveau d'exposition

Lors de l'achat d'un appareil mobile, nous vous conseillons de vérifier ce que l'on appelle le « DAS » (Débit d'Absorption Spécifique). Ce chiffre représente la puissance maximale des ondes radios absorbées localement par l'utilisateur. Plus la valeur du DAS est faible, mieux c'est : la norme maximum en Europe est de 2 W/kg.

L'indice DAS ne fait pas tout : pour limiter l'exposition aux champs électromagnétiques, il vaut mieux utiliser un kit oreillette ou un kit bluetooth, éviter de téléphoner longtemps, surtout en mauvaise réception ou en se déplaçant. Les études scientifiques n'ont montré aucun effet avéré des ondes radiofréquences sur la santé, mais des études sont en cours et le mobile n'a que 10 ans.

Par précaution il est conseillé de porter l'appareil loin du ventre pour les femmes enceintes, surtout pas dans les poches du pantalon pour les adolescents, et de le tenir à 15 cm d'éventuels implants électroniques, du type pace maker ou appareil auditif.

Bernard SALAT - TELEPHONE STORE
conseiller multimarques
en téléphonie mobile / internet

4 rue saint Gilles au Puy Tel : 04 71 0-9

orange™
SFR



ET SI ON SE (RE)METTAIT AU VÉLO ?

Le vélo peut être abordé comme un sport mais aussi comme un loisir qu'on pratique seul, en couple, en famille avec les enfants, entre amis, en groupe...

TEMOIGNAGES

Claude, plus de 60 ans, pédale depuis longtemps avec les copains ou tout seul pour la liberté, le bien-être.

Chantal, 43 ans 3 enfants, sort 2 à 3 fois par semaine, en VTT ou Vélo de route pour se vider la tête et pour rester en bonne santé : « on voit plein de choses à vélo qu'on ne voit pas en voiture.... »

Bernard 62 ans (il ne les fait pas !) veut rester en forme et ne pas grossir.

Le vélo, ami de votre santé et de votre mental : la vélo-thérapie

Qu'importe l'âge, on peut faire du vélo à tout âge et c'est tout bénéfique pour la santé.

- Le vélo est une activité physique douce.
- Le vélo est un sport porté, ce qui signifie que le poids du corps, dans le déplacement, est harmonieusement réparti sur trois points d'appui (guidon, selle et pédales) et que les traumatismes sont réduits.
- Sport d'extérieur au contact des éléments naturels - air, lumière - il améliore la résistance générale de l'organisme face aux affections bénignes.
- Il développe vos défenses naturelles tout en limitant les traumatismes musculaires et tendineux.
- Il améliore les capacités respiratoires, le rythme cardiaque et permet de diminuer l'hypertension.
- Les muscles sont plus toniques et il peut y avoir perte de poids.

Bien sûr avant de se mettre en selle, on consulte son médecin qui fera un bilan de votre état général, vous fera pratiquer un test d'effort et vous donnera le feu vert en vous prodiguant des conseils pour commencer ou recommencer.

Choisir son itinéraire :

Le vélo de route, comme son nom l'indique, se pratique sur les routes goudronnées ; en Haute-Loire, le réseau départemental est fourni en petites routes assez peu fréquentées par les voitures.

Le VTT, se pratique dans les grands espaces loin de la pollution de nos voitures. GR, PR, et sentiers balisés pour le vélo offrent un choix varié dans notre région.

Un topo guide édité par le Comité Départemental du Tourisme offre 30 itinéraires pour vélo de route et pour VTT, créés et sélectionnés sur la base de critères approuvés par la FFC, (Fédération Française de Cyclotourisme).



Quel que soit votre projet,
le Crédit Agricole met
chaque jour ses compétences
à votre disposition.



LOIRE HAUTE-LOIRE

www.ca-loirehauteloire.fr



Les circuits se déclinent de la promenade pour famille et enfants de plus de 8 ans, au parcours sportif, en passant par la randonnée, source de découvertes. On les télécharge gratuitement sur le site www.mididelauvergne.com.

Une nouveauté, le balisage du circuit « Vivez la Loire Sauvage » : une boucle de 340 kms en bord du fleuve, que l'on peut rejoindre pour une journée, avec un niveau technique accessible aux débutants ; il suffit de choisir un tronçon en descente entre le Gerbier-de-Jonc et Aurec sur Loire ! www.loire-sauvage.fr

Toucher les sommets sans se fatiguer

Bouger, Respirer, Découvrir autrement

CONTACT

Une mine de renseignements sur www.ffc.fr

Une dizaine de clubs en Haute Loire :

Groupe Cyclo du Velay
au Puy **04 71 00 46 46**

Randonneurs Cyclotourisme
Golénois
cyclogolenois.site.voila.fr

Vélo Sport Brivadois
04 71 50 18 99

ce qui nous entoure, notre région, une autre région et pourquoi pas des pays, c'est le projet de Voie Verte Haute-Loire qui se connecterait aux réseaux existants pour traverser l'Europe en direction de l'Atlantique et aussi vers l'Est jusqu'à Budapest. La Haute-Loire se démarque encore une fois : nous avons le potentiel pour aménager la seule voie plate d'Europe qui passerait au milieu des montagnes !

Fantig

*La Voie Verte
qui traverse la Loire*

A LIRE

"Le vélo pour tous"
de Jean Le Bivic et Jean-Michel Richefor

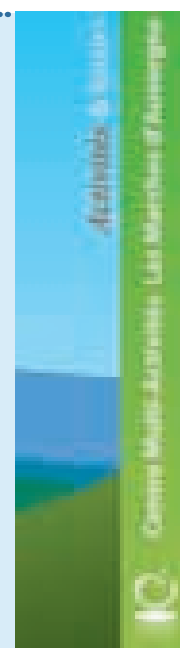


Forme et remise en jambes

Pour répondre à vos envies de douceur et de sécurité, STRADA La vie d'ici... vous conseille Les Marches d'Auvergne, Centre Multi-Activités de Chomelix. Plus de 510 km de chemins balisés, labellisés FFC, côtés faciles à très difficiles sont proposés dans un site exceptionnel. Vous pouvez louer un VTT, utiliser l'atelier de réparation, le point lavage vélo, et bien sûr vous faire accompagner.

Parce que vous êtes en un lieu où l'on privilégie la détente et le bien-être du corps et de l'esprit, après l'activité, le passage au spa est incontournable - sauna, hammam, jacuzzi - Vous pourrez même terminer la journée par une séance de massage !

*1/2 journée découverte à partir de 30€ par personne. Les Marches d'Auvergne, Centre Multi-Activités 43500 Chomelix
Tél. 04 71 01 21 06
www.centremultiactivites.com*



**Du Plaisir à vélo,
nous vous l'offrons!**

Bianchi GITANE Specialized Titus

SPORT 2000 ST-AGREVE
Tél : 04 75 30 11 64
ouvert du lundi au samedi 9h-12h 14h-19h SPORT & MODE

Prendre soin de son capital osseux C'EST ESSENTIEL !

OSTÉODENSITOMÉTRIE OSSEUSE



COMMENT PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE ?

QU'EST CE QUE L'OSTÉOPOROSE ?

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une perte osseuse et une diminution de la résistance entraînant une fragilité des os. Cette maladie est souvent provoquée par des carences hormonales et/ou vitaminiques qui peuvent aboutir à des fractures (assement vertébral, fracture du poignet et du col du fémur...)

Les Femmes sont plus touchées par ce phénomène au moment de la ménopause. Les hommes sont également sujets à une déficience osseuse liée à l'âge.

L'OSTÉODENSITOMÉTRIE UN EXAMEN POUR DÉCELER LA MALADIE

L'ostéodensitométrie est un examen radiologique qui permet de mesurer la densité minérale osseuse et d'évaluer le risque de fracture. Elle explique 80% de la solidité de l'os et sert à dépister une éventuelle ostéoporose.

**Cet examen totalement
indolore, dure entre
20 et 40 minutes.**

L'INTERPRÉTATION

Le résultat de Densité Minérale Osseuse est donné par rapport à une moyenne, celle d'une population normale de même âge et de même sexe. L'insuffisance osseuse est de cette manière quantifiée.

POUR QUI ?

- Les femmes ménopausées.
- Les femmes plus âgées qui ne suivent aucun traitement hormonal et préventif.
- Les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde ou d'une maladie métabolique.

- Les patients suivant un traitement par les corticoïdes.

PRÉVENTION

- Profiter d'un ensoleillement suffisant. La vitamine D favorise l'absorption du calcium par le tube digestif.
- Suivre une alimentation riche en calcium et équilibrée.
- Éviter les régimes amaigrissants trop sévères, consommer des produits laitiers, ne pas abuser du café, des protéines et du sel.
- Pratiquer une activité sportive telle que la marche à pied afin de favoriser le maintien osseux.
- Bénéficier d'un traitement lors de troubles du cycle menstruel.
- Suivre sur indication médicale un traitement hormonal au moment de la ménopause afin de réguler les carences hormonales.

L'OSTÉODENSITOMÉTRIE OSSEUSE POUR PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE

L'évaluation est réalisée sur la colonne vertébrale et le col du fémur, zones fréquentes de fractures chez la femme ostéoporotique.

C'est un examen fiable qui permet de faire le diagnostic de l'ostéoporose et de mettre en place un éventuel traitement.

Dans le cadre des contrats responsables, Mutualia Assistance et Santé en partenariat avec la MSA vous informe sur :

COMMENT PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE ?

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à interroger votre médecin traitant.

LE REMBOURSEMENT

- Depuis le 1^{er} juillet 2006, l'ostéodensitométrie est remboursée par le régime général à 70% sous certaines conditions sur la base d'un tarif fixé à 39€96. MUTUALIA rembourse le pourcentage restant en fonction de votre garantie (voir conditions).



Dans le cadre des contrats
responsables en partenariat :



11, Boulevard Bertrand
43000 LE PUY EN VELAY

N° VERT 0800 522 580



INFO CHOLESTEROL

La consommation de statines, le médicament anti-cholestérol, serait en diminution en Haute-Loire.

Le français consomme trois à quatre fois plus de médicaments que ses voisins des autres pays européens et cela pour un même niveau sanitaire. S'il ne sort pas d'un rendez vous chez son médecin avec 3 ou 4 boîtes de médicaments, il pense que son médecin a mal fait son travail. Voilà qui arrange bien les industries pharmaceutiques aux taux de croissance au beau fixe. Vous vous souvenez peut être de cette campagne TV des laboratoires Pfizer et de l'ARCOL qui montrait

en gros plan les pieds étiquetés d'un cadavre : elle a fait passer le cholestérol pour un serial killer et la consommation de statines est montée en flèche.

« Lorsque la Sécurité Sociale s'était penchée sur le détail de la consommation de médicaments, les médicaments anti-cholestérol, ces fameuses statines ressortaient avec un taux d'utilisation en progression chaque année. Ce traitement qui aurait dû être réservé à un profil particulier, était utilisé en masse et trop souvent en première intention » observe Odile PINÉRO, directrice de la CPAM 43.

En Haute-Loire, la CPAM et la MSA s'associent dans un travail d'information de fond par des communications au grand public, également par des recommandations pour les bonnes pratiques auprès des professionnels de la santé. Depuis 2 ans, elles s'attachent à faire passer le message que le taux de cholestérol peut baisser sans abuser de statines. Précision d'Odile Pinero : « Les statines, selon les recommandations de la Haute Autorité en Santé, ne devraient être prescrites qu'après un effort du patient en matière d'équilibre alimentaire ». Aujourd'hui il semble que la consommation de statines soit en diminution en Haute-Loire. Bien entendu, médecins et pharmaciens ont œuvré dans ce sens mais on peut supposer que les principes de base d'une bonne santé « manger mieux, bouger plus » ont été entendus, mémorisés et surtout appliqués par un nombre croissant de patients.

A LIRE

Des livres qui invitent à prendre la responsabilité de nos choix alimentaires :

« Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent il vous soignera sans médicament » du docteur Michel de Lorgeril, cardiologue, chercheur au CNRS. Edition Thierry Souccar. 2007.

« Le cholestérol, recettes naturelles » de Marie-France Six et Emmanuel Thibault . Ed La Plage. 2005



Mémette - Tu ne vas pas manger tout ce gras ! Tu sais bien que c'est mauvais pour ton cholestérol !

Marius - Quel cholestérol ? Je n'ai plus de cholestérol ! Regarde mes derniers résultats sanguins si tu ne me crois pas.

Mémette - Hou. Je connais ta tête va, et là elle a pas l'air bien honnête. Tu t'es encore bourré de Statines !



Le plaisir par l'équilibre
... en bio !

blocoop Écho Nature
Alimentation bio et éco produits

34, avenue de Rodière à Aiguille-Le Puy
Tél. 04 71 02 95 81



Les salades composées...

de Plaisir

AVEC LA BELLE SAISON, VOICI LE TEMPS DES SALADES.

ELLES SE CONJUGENT À L'INFINI, SELON VOTRE INSPIRATION ET CE QUE VOUS AVEZ À VOTRE DISPOSITION DANS VOTRE JARDIN OU VOTRE GARDE-MANGER.

COMPOSÉES ESSENTIELLEMENT DE LÉGUMES FRAIS, ELLES SONT RICHES EN VITAMINES ET SELS MINÉRAUX : RAISON D'EN ABUSER. VOICI QUELQUES TRUCS ET IDÉES POUR EN FAIRE UN PLAT CONVIVIAL ET RICHE EN SAVEURS.

La matière première : les légumes

Les légumes racines : la carotte bien sûr, le céleri rave, la betterave (crue c'est délicieux), mais aussi le navet pour son léger piquant et les radis (roses ou noirs à l'automne), que l'on râpera finement.

Les légumes feuilles : les salades vertes dont les nombreuses variétés apportent une gamme de différentes saveurs (douce, amère, piquante, croquante) mais aussi de jeunes feuilles d'épinard que l'on coupera avec des ciseaux en petites lanières. Et n'oublions pas les choux rouges ou blancs, ni les choux-fleurs.

Les légumes fruits : les tomates, poivrons, courgettes (jeunes et tendres, elles seront découpées en lamelle à l'aide d'un économe), qui sont les légumes de l'été par excellence. Pensons à l'avocat pour son onctuosité et osons les morceaux de melon, de pêche, de pamplemousse et de la plus classique pomme, sans oublier les raisins secs.

Pour ceux qui ont du mal avec les légumes, vous pouvez ajouter des dés de jambon, de fromage, du thon, des filets d'anchois, des crevettes, des œufs durs...

Les aromates

Riches en saveur mais aussi en propriétés médicinales, il serait scandaleux de ne pas en faire profiter nos salades. Le choix est multiple : ail, oignon, échalote et les fines herbes dont le persil, le cerfeuil, l'estragon, la menthe, le basilic, la ciboulette...

N'hésitez pas à parsemer vos salades de graines (sésame,

tournesol, noix, noisette, lin) qui contiennent une foule de vitamines (K et E), de sels minéraux (magnésium, calcium, phosphore ...) et d'acides aminés.

L'assaisonnement

La vinaigrette de base est parfaite avec une bonne huile vierge de première pression à froid : huile d'olive, de colza (riche en oméga 3), de noix etc. Mais là encore faisons preuve d'imagination : la moutarde classique peut être remplacée par une à l'ancienne ou bien pour un goût exotique par du miel agrémenté de quelques gouttes de Tabasco, le vinaigre sera substitué par du jus de citron.

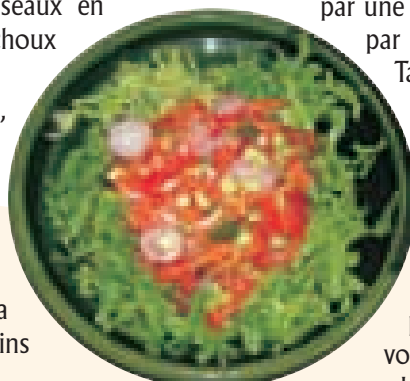
Pas de gâchis : un reste de lentilles, de pâtes, de riz ou bien de haricots (non assaisonnés de préférence) et hop dans la salade !

Du bonheur à partager

Si vous estimez que vous n'avez pas de temps pour préparer vos repas, c'est sans doute que vous le vivez comme une corvée. Invitez les membres de la famille à vous aider et faites de ce moment, un espace d'échange et de créativité. Amusez-vous avec les différentes saveurs. Prenez le temps de couper les légumes en petits morceaux. Créez des plats pleins de couleurs qui seront agréables à regarder. Si vous possédez un jardin, allez ramasser quelques fleurs (comestibles bien sûr ! Comme la piquante capucine, le souci, la bourrache, les petites fleurs de ciboulette ou de thym) dont les pétales ajouteront une note de gaieté dans votre salade.

Soyez curieux, inventif et bientôt vous ne pourrez plus vous passer de ces salades si généreuses en plaisir...

M.L.



Avez-vous la fraîche attitude ?



15 €

LE PANIER GARNI

minimum 10 Kg

5 LÉGUMES + 5 FRUITS



PRIM
Services

DISTRIBUTEUR FRUITS ET LÉGUMES

VERT POM
FRUITS & LÉGUMES



11 bd Maréchal Joffre - LE PUY-EN-VELAY

55 rue Pannessac - LE PUY-EN-VELAY

16 avenue Charles Massot - VALS-PRES-LE PUY

19 place des Moulettes - VOREY-SUR-ARZON

Z.A. de Chatimbarbe - YSSINGEAUX

Route de Coubon
43700 Brives Charensac
04 71 05 68 69
www.primservices43.fr



un bien être A la rencontre des simples

LE BEAU TEMPS INCITE À SE PROMENER DANS LA NATURE : PRENDRE L'AIR FRAIS, ADMIRER LE PAYSAGE, RAMASSER UN BOUQUET DE FLEURS DES CHAMPS...

DES PLAISIRS SIMPLES, SIMPLES COMME LE NOM DES PLANTES MÉDICINALES QUE L'ON RÉCOLTE TRADITIONNELLEMENT À LA SAINT JEAN À PEINE ÉCLOSSES AU COURS D'UNE BELLE JOURNÉE ENSOLEILLÉE ET DONT NOUS ALLONS VOUS LIVRER QUELQUES SECRETS.

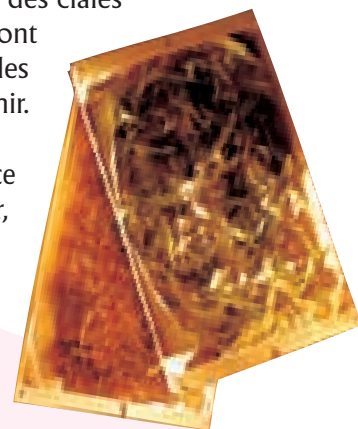


Ramasser la bonne plante... pas si simple !

Tout d'abord choisissons notre jour : ensoleillé, après la rosée, au printemps ou au début de l'été. Les fleurs sont ramassées au début de la floraison ou en bouton, les feuilles quand elles sont jeunes et encore tendres. Evitons le bord des routes, des champs, des cultures, tous les lieux susceptibles d'être souillés : fuyons la pollution ! De même les plantes desséchées, jaunies ou affaissées ne seront pas retenues. Parce que ce sont les espèces que l'on est sûr d'identifier, que nous pourrons consommer en toute sécurité, apprenons à bien les connaître. Inutile de mettre la nature en péril, ne ramassons que ce dont nous avons besoin.

Pour le séchage, des cagettes de récup'

Sans attendre faire sécher sa récolte dans un endroit sombre, sec et bien ventilé, sur des claies ou des cagettes. Les fleurs vont alors légèrement jaunir, mais elles ne devront en aucun cas brunir. Le séchage doit être rapide. La récolte sera de préférence stockée dans des sacs papier, des boîtes en bois ou encore des bocaux en verre.



Eviter de stocker dans des boîtes en fer !

Infusion ou décoction ?

La décoction est obtenue par ébullition de la plante dans de l'eau (parfois du vin). La plante est mise dans le liquide froid, que l'on fait bouillir à petit feu et à couvert pendant 5 à 20 minutes.

L'infusion est une macération de la plante dans l'eau bouillante, à couvert pendant cinq à quinze minutes. Pour les fleurs : l'eau bouillante est versée sur la plante. Pour les feuilles : la plante est versée dans l'eau bouillante et, après un bouillon, on laisse infuser hors du feu.

M.L.

A consommer avec modération

Vous reprendrez bien une petite tisane ? Et bien non, pas systématiquement ! Il ne faut pas oublier que ce qui est bon pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre : Aussi vous testerez votre sensibilité avant d'entreprendre un traitement prolongé : Il s'agit de commencer par une tasse par jour pendant quelques jours, en étant attentif à toute manifestation d'intolérance. Et pour ne pas trop solliciter votre organisme, vos cures seront entrecoupées de période de repos.

La Reine des prés

l'élégante aux multiples vertus



GRANDE ET VIVANT EN GROUPE, LA REINE DES PRÉS (FILIPENDULA ULMERIA, POUR LES INTIMES) EST FACILE À REPÉRER DANS LE PAYSAGE AU COURS D'UNE BALLADE DANS LA NATURE ENTRE JUIN ET SEPTEMBRE, ÉPOQUE DE SA FLORAISON.

Diurétique et anti-inflammatoire, la reine des prés est aussi efficace dans le traitement de la cellulite et de l'obésité.

Qu'elle porte bien son nom !

Cette plante au port altier balance ses bouquets fleuris et parfumés au bout de grandes tiges dressées qui peuvent atteindre jusqu'à 1,50 m de hauteur. Lorsqu'on la connaît, il est donc très facile de la repérer aux bords des ruisseaux, des rivières, dans les prés humides ou les lieux marécageux où elle aime pousser en colonie. Ses feuilles découpées sont souvent soyeuses et argentées en dessous. Ses petites et nombreuses fleurs d'un crème délicat, groupées en panicules* dressées, sont visitées par des insectes de toutes sortes qui viennent lui rendre hommage : des coléoptères patauds et des élytres chatoyants, qui se nourrissent de son pollen, aux abeilles, plus agiles, qui les butinent avec gourmandise.

Reine par son allure, elle l'est aussi par ses propriétés médicales.

Diurétique puissant, elle permet d'éliminer l'acide urique et les chlorures. Anti-inflammatoire, elle calme les douleurs rhumatismales grâce à une substance proche de celle de l'aspirine. Elle est aussi efficace dans le traitement de la cellulite et de l'obésité. Toutes les

parties de la plante ont des propriétés voisines, mais ce sont les sommités fleuries en début de floraison (juin- juillet) qui sont cueillies le plus souvent. Bien qu'il soit préférable d'utiliser la plante fraîche, plus riche en principe actif, il est possible de faire sécher les fleurs pour la consommation hivernale, mais il faudra renouveler le stock chaque année.

* panicule : terme botanique désignant une inflorescence composée de fleurs portées par des pédoncules rameux, les inférieurs plus longs que les supérieurs, formant, par leur ensemble, une pyramide ou un panache.

Pour elle, ce sera une infusion !

La reine des prés est utilisée en tisane. Les proportions sont de deux cuillères à soupe de leurs sèches pour un demi-litre d'eau bouillante. L'infusion dure dix minutes. Les substances actives étant très volatiles il est important de ne pas faire bouillir la plante.

En cure, il faudrait en consommer trois à cinq tasses par jour, mais attention ! A fortes doses, la reine des prés pourrait enflammer les voies urinaires et provoquer des troubles cardiaques. Alors commencez par une seule tasse !



LE BON GESTE

**Observer son chat,
et l'imiter**

Langoureusement le chat s'étire, il le fait plusieurs fois par jour, à chaque réveil. Si un danger quelconque, un chien par exemple, passe dans son champ sensoriel, le chat est immédiatement alerte, souple et vif, prêt à passer à l'action mais si rien ne le presse, il prend le temps de s'étirer avant de se déplacer nonchalamment.



26, bd Carnot - 43000 Le Puy en Velay - Tél. 04 71 09 34 20



Calips'o est un centre de soins esthétiques, d'amincissement et SPA au coeur du Velay pour hommes et femmes qui, désillusionnés par une cosmétique de confort, simpliste et peu efficace, veulent des soins esthétiques plus techniques donc plus performants et mieux adaptés aux problèmes de notre temps.



© Katherina Cherkashina - Fotolia.com

Pour bien commencer votre journée : faites le chat.

- Au lit d'abord : passez en position fœtale, prenez le temps de bâiller, étirez vous ;
- Debout, amenez vos mains au-dessus de votre tête en inspirant, poussez le ciel, puis ramenez vos bras latéralement en expirant fort.

Laissez votre instinct vous guider sur les mouvements qui vous font du bien en gardant à l'esprit que vous êtes un chat. Aussi majestueusement que lui, vous irez déjeuner en faisant « Miaou ».

J.A.

**DEVELOPPEMENT
PERSONNEL****Cessons d'être contre,
devenons pour !**

Il y a des façons d'être qui peuvent changer le monde. Préférant l'empirisme aux longues démonstrations, nous vous proposons de tester cette petite expérience. Dans les jours qui viennent, essayez d'être attentif à ne plus être « contre » ce que vous ne supportez pas, mais « pour » ce qui constitue votre idéal.

Par exemple, au lieu d'être contre la guerre, soyons pour la paix. Cessons d'être contre la faim dans le monde, soyons pour le minimum vital pour tous les humains.

***Au lieu d'être contre la pollution,
soyons pour la pureté de l'air et de l'eau,
et pour la santé de notre bonne planète.***

Affirmons-nous pour prendre notre place mais non contre les autres. Quel changement dans nos habitudes de pensées, n'est-ce pas ? Bien sûr, pour certains, tout cela pourra sembler difficile à appliquer au début ! Mais pour tous, bientôt, « être pour » sera une attitude naturelle et évidente génératrice de satisfaction et d'équilibre.

Essayez, persévérez et jugez par vous-mêmes ! Le comble serait que vous finissiez par être pour le fait d'être contre...

M.L.



Sport
 • Tir à l'arc, VTT, escalade, courses d'orientation, randonnée, saut de hauteur, centre de gym.

"INNOVATION 2008"
 parcours nature
 3D de tir à l'arc.

SPA & Remise en forme
 • Hammam, hammam, sauna, piscine, massage, soins de beauté, soins de relaxation.

Hébergement
 • Chambres en gîte, service restauration et traiteur.
 • Accueil à la nuitée toute l'année.

Festivités & Séminaires
 • Location de salles jusqu'à 150 personnes
 • Service traiteur

IC
 Les Marches d'Auvergne - Centre Multi-Activités
 43000 Chomelle Tél. 04 71 01 31 08
www.centremultiactivites.com

SOIN

KANANGA
 Christiane MAGAT
 Irrigation du côlon
 Réflexologie plantaire
 Chi Nei Tsang
 06 63 11 78 56
Kananga1@hotmail.fr
 11 faubourg Saint Jean 43000 Le Puy en Velay



Spirale boutique bien-être et soins
 Marie-Françoise BOURDON
 Sophrologue – relaxologue (D.E. infirmière)
 Massages et soins énergétiques
 28, rue Maréchal Fayolle à Yssingeaux
 Tél. : 04 71 56 03 41 Port. : 06 82 43 79 88
www.s-p-i-r-a-l-e.com



CONSEIL

Germain Montero
 Conseil en Relations Humaines
 selon la méthode ESPERE
 de Jacques Salomé.
 13 rue Grenouillet
 43000 Le Puy-en-Velay
 Tel : 04 71 09 33 86 - Port. 06 66 58 50 74



STRada
 La vie d'ici..

PROFESSIONNELS DU BIEN-ÊTRE
 Massages, énergie ...
 Prestations, ateliers, formations

VOS ANNONCES ICI

Tél. 06 50 42 06 64
 E-mail : strada43@gmail.com





Les bons engrais pour un jardin naturel

LES ENGRAIS SONT CAUSE DE POLLUTION, PLUS PARTICULIÈREMENT CELLE DE L'EAU. VOILÀ UNE IDÉE BIEN RÉPANDUE, AU MOINS AUTANT QUE LES ENGRAIS EUX-MÊMES !

DE QUOI LES PLANTES ONT-ELLES BESOIN ?

QUEL EST LE RÔLE DES ENGRAIS ?

QUELLE EST, ENFIN, L'ALTERNATIVE POUR UN JARDINIER QUI SOUHAITE VOIR SON JARDIN, ORNEMENTAL OU POTAGER, PROSPÉRER NATURELLEMENT SANS METTRE SES PLANTES SOUS PERFUSION CHIMIQUE ?

VIVRE D'AMOUR ET D'EAU FRAICHE ...

L'idée est tentante, mais il faut bien se rendre à l'évidence : Rien ni personne ne saurait vivre uniquement d'amour et d'eau fraîche. Comme nous, les plantes ont donc besoin pour se nourrir d'éléments plus « solides ». Pour s'épanouir harmonieusement, il leur faut des éléments minéraux (des nitrates, par exemple) qu'elles puisent dans le sol. Dans la nature, ces éléments proviennent de la décomposition de la matière organique (les racines des végétaux morts, les feuilles mortes, les branches tombées...) par les micro-organismes du sol. En revanche, dans un jardin travaillé par l'homme, l'équilibre de la nature est rompu. Si l'on veut obtenir des plantes saines et généreuses, il est donc impératif d'apporter aux plantes ce qui leur est nécessaire. C'est là qu'interviennent les engrais.



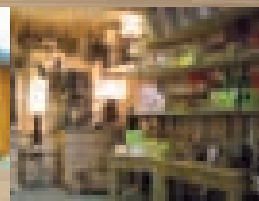
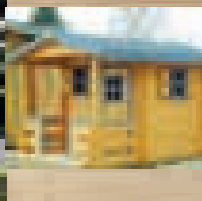
„dans un jardin travaillé par l'homme, l'équilibre de la nature est rompu.“



**Chalets de loisirs, abris de jardin, garage,
Boutique Art & Déco d'articles en bois**

Chalet de l'Ecureuil

Ets Pignon & Tournerie du Velay
Avenue d'Yssingeaux à Tence - Tél : 04 71 59 80 95





Les engrais verts sont des plantes que l'on sème dans son jardin et qui durent de quelques semaines à plusieurs mois (tout l'hiver). On les enfouit ensuite sur place, dans le sol, ce qui approvisionne la terre en matière organique et stimule la vie du sol.

Il existe dans l'utilisation des engrais, deux stratégies possibles :

Soit on apporte aux plantes elles-mêmes les éléments dont elles ont besoin

C'est le principe des engrais chimiques, produits par l'industrie chimique. Le sol est alors considéré comme un support inerte. La plante se retrouve un peu comme sous perfusion : elle grandit plus vite mais devient plus fragile, plus sensible aux maladies et aux ravageurs, ce qui conduit à l'utilisation massive de pesticides pour la protéger.

Soit on apporte au sol les éléments nécessaires à l'entretien de la vie qui s'y développe.

C'est le principe des engrais organiques : compost, engrais vert, fumier... Bien nourris par ces apports, les micro-organismes du sol libéreront à leur tour les matières minérales que les plantes pourront alors assimiler.

Le sol est ici considéré comme un milieu vivant, un biotope au fonctionnement complexe, à l'image de la nature elle-même. La plante est dans ce cas plus vigoureuse et plus résistante aux agressions de la vie.



PRATIQUE

« Le guide du jardinage biologique »
de Jean-Paul Thorez (environ 15 €), aux Editions Terre Vivante.
« Pesticides : révélations sur un scandale français »
de Fabrice Nicolino et François Veillerette, Fayard, 2007.

Site à visiter : www.terrevivante.org

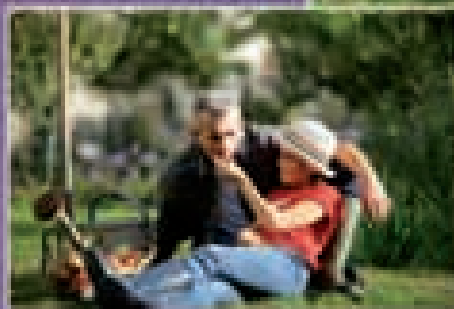
La nature, c'est bio
tout simplement



Écho Nature

Alimentation bio et éco produits

34, avenue de Raderis à Alquiès-Le Puy
Tél. 04 71 02 95 81





*Un jardin 100% naturel :
tout le monde s'y plaît !*

UN JARDIN PLEIN DE VIE

Refuser d'utiliser des engrais chimiques va de pair avec une démarche sans pesticides. Opter ainsi pour un jardin vivant revient en effet à accepter d'héberger une faune nombreuse : micro-organismes du sol, insectes, batraciens, oiseaux... mais aussi mammifères comme le hérisson, par exemple.

Un jardin naturel (ou biologique) est aussi un jardin moins onéreux que celui où sont déversés des produits phytosanitaires.

C'est surtout un lieu d'expérimentation où le jardinier, devenu un créateur au service de la nature, se doit d'observer avant d'intervenir afin de maintenir tout son petit monde en équilibre.

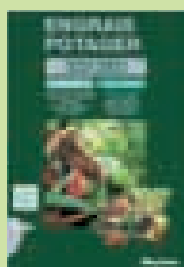
M.L.




Avec les produits
à sa marque,
Auchan propose des
solutions économiques
pour agir au quotidien
pour la planète.

Les engrais Bio Premium Auchan

Les 10 Kg



Les 5 Kg



Les 2 Kg



Les 1 Kg



Auchan propose 12 références
pour sa nouvelle gamme bio Premium,
pour rosiers, rhododendrons,
plantes fleuries, arbres fruitiers, gazon...
de 4^e90 à 19^e95.

AUCHAN à Brives-Charensac

Tél. : 04 71 07 27 27

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 21h00

LA VIE  **Auchan**
ELLE CHANGE LA VIE



IMMERSION DANS

LES MODES D'ENTRETIENS

ALLIER PLAISIR, CONFORT ET ÉCOLOGIE EN PARLANT DE PISCINE NE COULE PAS DE SOURCE.

NOUS VOUS CONVIONS À UN TOUR D'HORIZON DES SOLUTIONS ACTUELLES POUR ENTREtenir L'EAU DE NOS CHERS BASSINS.

Tout le monde sait que si vous laissez votre eau de bassin livrée à elle-même, l'action du soleil conjuguée aux germes présents dans l'air dégraderont et infecteront votre piscine. Couleur de l'eau, odeur, développement d'algues et micro-organismes : vous ne serez plus seuls à vous baigner car virus et bactéries pullulent rapidement dans un univers aqueux chaud et stagnant. Les deux mots d'ordre sont « filtration » et « traitement ».

- **La filtration** : épuration mécanique pour ôter les particules étrangères en suspension. L'épuisette semble indispensable pour les piscines plus exposées aux débris végétaux, par exemple la haie d'épicéas. Une pompe et un filtre sont systématiquement installés.

- **Le traitement** : désinfection. Pour qu'elle soit efficace, elle doit être doublée du maintien du pH de l'eau entre 7,2 et 7,4.



Stéphane Collard aux piscines Desjoyaux, préconise le plus souvent **le traitement au chlore** « le meilleur rapport qualité/prix ». Après une heure de formation comprise dans votre pack d'achat, vous êtes en mesure de vous débrouiller avec les produits de la gamme pour garder une eau propre en la contrôlant environ une fois par semaine : vous repartez avec vos sacs de traitements à base de chlore et une bonne dose d'optimisme en vous disant : ça va bien se passer, ce n'est pas pour rien que l'on utilise le chlore dans les bassins publics. Mais si vous faites partie de ceux qui



sortent des piscines les yeux rougis et la peau sèche, vous émettez un doute sur les bienfaits du chlore.



Plan B : l'automatisation du traitement de l'eau au sel.

Voilà qui fait rêver : plus besoin d'éprouvette ? Si ! Elle est toujours utile, mais une cellule évite le remplissage manuel de produit et assure le dosage. Le traitement au sel donc : 5 kg de sel par mètre cube d'eau, pour une eau 7 fois moins salée que l'eau de mer. Et comment ça marche ? L'électrolyse casse la molécule de sel Na Cl et fabrique de l'hypochlorite de sodium autrement dit...de l'eau de javel. Cet été si nous n'avons pas une peau de serpent, peut-être sera-t-elle de crocodile ? Ne soyons pas alarmistes, la plupart des gens supportent très bien ce traitement au sel qui aurait même tendance à remplacer ceux à base de chlore.

Et pour l'environnement quelle incidence ? « Au niveau écologique il n'existe pas de solution miracle. Peut-être que le chlore n'est pas si mauvais pour l'environnement puisqu'il s'évapore » rassure Stéphane Collard, « après l'hivernage, lorsque l'on teste le taux de chlore, il est à zéro. Et puis nous avons toute une gamme de traitements moins chlorés. Parce qu'on ajoute du cuivre pour un traitement mécanique et de l'argent qui catalyse le chlore ou bien parce

qu'on utilise un peroxyde d'hydrogène, mais attention prévient-il, les lits filtrants des piscines ne tolèrent pas tous nos produits ». Attention donc : bien vérifier avec votre piscinier que le traitement choisi est compatible avec votre type de piscine et son lit filtrant.



Chez Allo Piscine, on pense l'entretien différemment.

Le traitement au chlore est rarement proposé, et c'est le plus souvent en tant que solution de la première saison, histoire de prendre le temps de la réflexion et d'alléger les premiers investissements. On affiche clairement la préférence vers des traitements sans chlore. Leur préféré : **Les ultraviolets associés à l'oxygène actif et au système EWO.** Des lampes reproduisent les UV-C à 254 nanomètres, la longueur d'onde optimale pour irradier les micro organismes, pénétrer au cœur de l'ADN et perturber le métabolisme des cellules jusqu'à leur destruction totale. Et qu'en est-il de nos cellules alors ? Ce traitement n'est pas appliqué à l'ensemble du bassin mais à l'intérieur d'un stérilisateur, nous répond Vincent, c'est donc sans danger. On rajoute de l'oxygène actif - le peroxyde d'hydrogène cité plus haut - pour désinfecter l'eau mais en très faible quantité grâce au **système EWO.** « Totalement écologique, je pense que le système qui se démocratisera

» TÉMOIGNAGE

André 77 ans à Saint Vincent : « des galets de chlore et 2 cuillérées de sulfate de cuivre pour 50 mètres cubes d'eau en début de saison, fini les problèmes d'eau qui tourne pendant l'été »

Thierry, Allo Piscine : « à ce rythme, le bassin d'André risque fort de devenir vert en 5 ans »

Pour une installation simplifiée : la piscine hors sol en bois exotique.



Le modèle SUNBAY DIAMANT est livré avec bache été, bache hiver, de nombreux accessoires et garantie : 4 399 € chez **Auchan** Brives Charensac.



© Mylène Bressan



ALLO PISCINE

Thierry PERRUSSEL
Services et Entretien
Filtration
Traitement de l'eau

Étude et réfection des locaux techniques

Système de structuration de l'eau EWO

Traitement naturel de l'eau

Potabilisation de l'eau

Piscine Aquinox, Bois, Coque, Béton traditionnel

SPA France, Sauna et Hammam EFFÉGIBI

ALLO PISCINES
Services et Entretien

11 Avenue des Malpas - BP 187 - 43004 La Flèche
Tél. 04 77 04 28 81 - Fax 04 77 04 28 85
www.allo-piscine.com - contact@allo-piscine.com



CHEZ MOI

dans les années prochaines sera le système EWO qui recrée la structure originelle de l'eau et fait baisser la consommation de tous les traitements de 70 %. En plus il fait régulateur de pH. Le seul inconvénient de cette solution complète - UV+oxygène actif + EWO - c'est l'investissement aujourd'hui relativement élevé, environ 3 500 euros.».



« Je suis contre l'utilisation d'UV » déclare Jean-Claude Bourdon spécialiste du traitement de l'eau, « Je préconise moi aussi le système EWO mais si on l'associe avec un traitement aux U.V. alors on ne se trouve pas dans un schéma harmonieux ! ». Prenons le **système Plocher** par exemple : ce procédé allemand 100% naturel, commercialisé depuis 25 ans dans 33 pays, assure la dynamisation de l'eau par un procédé physique et modifie la structuration de l'eau. « Ici il est question d'énergie et de vibration, rien à voir avec une stérilisation » poursuit Jean-Claude. Facile à mettre en place, l'appareil (le wasserkat) se place de part et d'autre de l'arrivée d'eau sans aucune intervention sur la canalisation. Il suffit ensuite, de façon périodique, de mettre dans l'eau

de petites quantités de poudre porteuse d'information vibratoire pour lutter contre le développement des algues. Il est parfois nécessaire de rajouter des produits chimiques comme le peroxyde d'hydrogène, mais à demi-dose, en période chaude notamment. Ce système est intéressant en Haute-Loire, où la qualité de l'eau est naturellement bonne. Toutefois il est à réserver aux petits volumes, en particulier pour les piscines hors sol, car s'il est moins cher que le système EWO, il est aussi moins performant.



Le procédé Apexéma semble recueillir la totale approbation de notre spécialiste, pourtant bien attentif à relever les incohérences des produits sur le marché. Ce nouveau système sort d'un laboratoire français, et son procédé fonctionne selon les mêmes principes que les systèmes EWO et Plocher, l'approche géo-biologique en plus. Nous n'entrerons pas dans le détail, difficile à comprendre pour les non-initiés et quasi philosophique. Une chose à retenir c'est que sans modifier la piscine, ni changer l'eau, il

Contact : Jean-Claude BOURDON
06 86 93 41 80
SPIRALE à Yssingaux.

permet d'économiser 60 à 90 % des traitements classiques.



Une alternative aux bassins bleus : la baignade naturelle.

Et si on revenait à la source ? Imaginez un bassin d'eau claire alimenté par une petite cascade, avec des poissons, des oiseaux qui viennent se désaltérer. En fait une simple pompe envoie régulièrement votre eau de baignade vers un bassin tout proche planté de végétaux qui vont piéger les nitrates et les phosphates. Un filtre et un passage aux UV, comme vu précédemment, complètent le dispositif d'assainissement et l'eau purifiée retourne tranquillement au bassin de baignade. On voit même des spas naturels fonctionnant sur ce principe !

Il faut compter environ 40% de la surface de l'eau en zone de traitement végétalisée : en automne, on coupe les végétaux que l'on peut réutiliser en engrais.

Contact : Roche Paysage
04 71 05 16 14
Arsac en Velay

	1- Traitement à base de chlore	2-L'électrolyse de sel	3 - Traitement à l'oxygène actif
Investissement	0 €. Option régulateur de pH env. 600 €	1000 à 1800 €	0 € en manuel 900 € en automatique Option régulateur de pH env. 600 €
Budget saison*	50 à 150 €	50 à 200 €	180 à 360 €
Avantage	Le meilleur produit désinfectant	- Confort : automatisé et efficace - Impact environnemental : on ne change pas l'eau.	- Santé : allergie rarissime - Impact environnemental léger - Pas besoin de changer l'eau.
Inconvénient	- risque d'allergie cutanée ou respiratoire - impact environnemental très critiqué - renouvellement de la totalité de l'eau tous les 5 ans	- Santé : pas parfait, il reste du chlore - Impact environnemental : pas parfait - Le contre-lavage** du filtre reste polluant	- Budget et fréquence de suivi fluctuants selon la météo
	4 - traitement aux UV + oxygène actif + EWO	5 - Apexéma	
Investissement	3500 € en automatique	1500 €	
Budget saison*	80 € + consommation électrique	50 € pour un éventuel traitement après hivernage + anti-algues	
Avantage	- Ecologique : aucune nuisance connue - Pas besoin de changer l'eau - Plaisir : On se baigne dans de l'eau vivante - Confort : pas besoin de rajouter un régulateur de pH, ni d'entretien	- Ecologique, aucune nuisance connue. - Pas besoin de changer l'eau. - Plaisir : On se baigne dans de l'eau vivante . - Confort : pas d'entretien	
Inconvénient	- Son prix de départ	- ne convient pas aux piscines couvertes.	

* Le budget approximatif est donné pour une saison d'environ 3 mois, avec un bassin de 4 m x 8 m, profondeur 1,5 m pour une saison, soit inférieur à 50 mètres cubes. Il fluctue principalement en fonction de la météo.

**Le contre lavage consiste à nettoyer le filtre. Lorsqu'il s'agit d'un filtre à sable - le plus répandu - le contre-lavage est hebdomadaire et nécessite environ 300 l d'eau.



MA MAISON

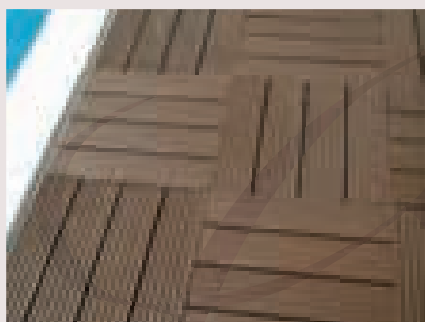
REPEINDRE LES VOILETS OU TOUT CHANGER?

C'EST LA QUESTION QUE CERTAINS SE POSENT TOUS LES ANS, ET REPOUSSENT À L'ANNÉE SUIVANTE FAUTE D'AVOIR TRANCHÉ

Aujourd'hui les solutions en rénovation sont extrêmement bien pensées : elles s'adaptent à la plupart des chantiers pour un résultat rapide et une totale satisfaction du client. Le « mettre du neuf sur de l'ancien » n'est plus synonyme de cache-misère, mais tout au contraire de rénovation intelligente.

Alu, composites, bois, pvc... autant de matières qui peuvent se combiner entre elles pour donner le résultat que vous souhaitez. Allez voir les salles d'exposition des installateurs et faites votre choix !

LE COMPOSITE UN MATÉRIAU QUI DÉFIE LE TEMPS



Imputrescible et inaltérable, il ne nécessite aucun entretien.

Facile à travailler, il a également l'avantage de garder sa couleur d'origine année après année.

Super isolant, il est apprécié hiver comme été.

Volets battants, portail, clôture, mobilier extérieur, caillebotis, les utilisations du composite sont multiples et se déclinent en nombreux coloris.

Point non négligeable, une des rares sociétés en France à maîtriser la fabrication en composite de profils jusqu'à l'assemblage des produits se trouve en Haute Loire : vous pouvez acquérir vos produits auprès de MCC diffusion, l'antenne commerciale du fabricant du même nom MCC extrusion à Saint Paulien.



MATÉRIAUX COMPOSITE DU CENTRE



Nolhac - SAINT-PAULIEN - Tél. : 04 71 00 48 86 - www.materiauxcomposite.com

LE SAVOIR FAIRE ARTISANAL RENO 43 AU SERVICE DE LA POSE DE FENÊTRES SUR MESURE

PARCE QUE CHAQUE CHANTIER
DEMANDE UNE SOLUTION
DIFFÉRENTE, RENO'43 SE
DÉPLACE POUR FAIRE
UN DIAGNOSTIC GRATUIT
À VOTRE DOMICILE.

Les normes de pose sont respectées
scrupuleusement pour un résultat
sans faille. Bien poser, c'est un
métier ! Votre installateur est
spécialement formé et quali-
fié pour effectuer le travail de
remplacement dans les règles
de l'art : c'est en moins de trois
heures qu'une fenêtre standard
est changée, sans dégradation
sur les supports sains existants
et sans désagrément pour l'ha-
bitant !

La finition de vos ouvertures est soi-
gnée, votre habitation devient lumi-
neuse, les fenêtres Grosfillex se fon-
dent dans votre univers et rehausse
votre qualité de vie.

Changer ses fenêtres pour des me-
nuiseries PVC, c'est revaloriser son
bien immobilier pour longtemps.
C'est un investissement amortissable
rapidement. L'insensibilité des fenê-
tres GROSFILLEX au soleil, à la pluie,
au vent, à la neige et au gel leur confè-
re une stabilité pour longtemps.
Indéformables, elles conservent ainsi
intactes leurs qualités esthétiques et de
fonctionnement en ouverture, fermeture
et isolation.

RENO'43 comme tous les concessionnaires GROSFILLEX
Diffusion Fenêtres s'engagent à respecter les règles déon-
tologiques de la Charte des Fenêtriers du Syndicat Natio-
nal de la Menuiserie PVC. Leurs fenêtres sont labellisées
NF et CSTBat



RENO'43

Concessionnaire **Grosfillex** DIFFUSION

RN 88 - Le Bourg - 43 490 COSTAROS - Tél. 04 71 57 14 71

LIGNE ÉLÉGANTE ET ORIGINALE



Meuble suspendu en cerisier et verre serigraphié. plan en Si-lestone, une matière technologique à base de quartz et plus solide que la pierre naturelle.

Meuble, miroir et lavabo Veranda de Roca, des éléments installés par les établissements Lashermé au Puy-en-Velay.

Ets Lashermé - plomberie sanitaire chauffage
www.lashermé.fr – Tél. : 04 71 09 15 05

LA COLLECTION DE VASE DE LA SOURCE AUX FLEURS

Venue tout droit de Hollande, le pays de la fleur, à l'avant-garde des tendances déco.

**La Source aux Fleurs
Fleurs et décoration**

33 avenue des Champs Elysées, à Chadrac-Le Puy
Tél. : 04 71 05 90 31



PROTECTION SOLAIRE EN BOIS DE PLACAGE

Découvrez de nouvelles sensations...

Goutez au caractère exceptionnel de la lumière et laissez vous inspirer... Donnez libre cours à vos envies de luxe et de bien-être.

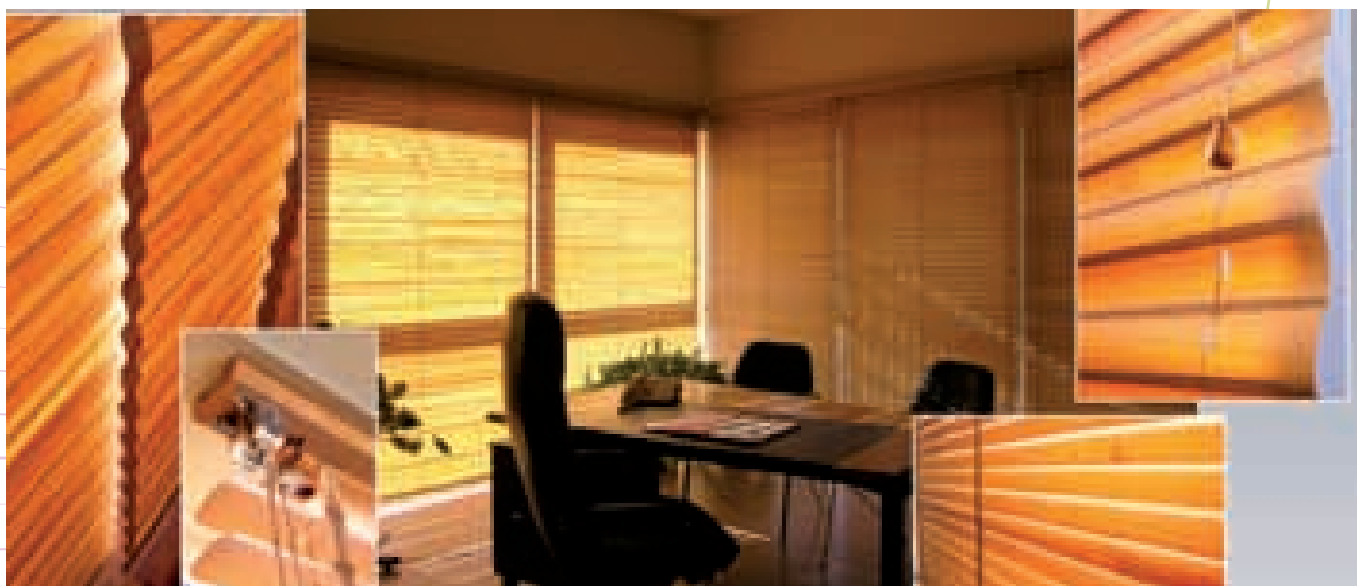
Assemblées à partir de très fines plaques en bois véritable, les lamelles des stores Furnilux laissent passer la lumière du jour en lui donnant des nuances chaudes et harmonieuses, tout en mettant admirablement en valeur les nervures naturelles du bois.

Personnalisable et sur mesure, Furnilux se décline en store

venitien, en plissé, ou en rideaux, actionnables séparément, manuellement ou électriquement, et existe en différentes essences nobles de bois.

Furnilux est distribué par la
Société Raymond MONTAGNE
Protection solaire auto/bâtiment

Route de la Gare 43 700 COUBON
Tél. : 04 71 08 89 82 www.storesetfilms.com



déco

LE PORTE CRAYON ZANTAR

L'objet minimaliste super pratique 100% carton recyclé et recyclable il porte la marque ZANTAR, artiste qui a adopté dès le départ une posture écolo et s'inscrit parfaitement dans le courant actuel de revalorisation des déchets. D'autres produits déco et mobilier à découvrir dans sa boutique en ligne

ZANTAR - design et sculptures lumineuses.

www.zantarandco.com.

Tél. : 06 11 18 02 27 / 04 71 05 90 31



Batisbio
Pour une maison saine et écologique

DÉCORATION NATURELLE
peinture, ocre et terre
de carrières, vernis, cire
et huile dure, chaux, décapant
écologique, parquet liège, linoléum...

ISOLANTS SAINS
des produits que l'on touche
avec plaisir : chanvre, lin,
laine de mouton, liège,
fibre de bois, cellulose...

500m2 de dépôt-magasin
Bel Air (en face de Super U)
43200 YSSINGEAUX
04 71 56 34 94 www.batisbio.com

CHEZ moi

MOBILIER DE JARDIN EN EUCALIPTUS GRANDIS

Table ovale et chaises pliantes ATLANTIQUE. Bois huilé, en provenance d'une forêt d'Amérique du Sud satisfaisant à la norme FSC, c'est-à-dire correctement gérée au niveau environnemental, social et économique. Garanti 2 ans. Distribuée par AUCHAN.

AUCHAN - Rond point de Corsac à Brives Charensac

Tél. : 04 71 07 27 27



LA VIE **Auchan** LA VIE
ELLE CHANGE



chez moi

Ma cave

Le fantasme

Qui n'a pas déjà fait le rêve d'une cave idéale, voûtée, en pierre de taille, lieu magique pour abriter des bouteilles d'anthologie, grands crus au nom de châteaux prestigieux ?

Dans les faits, très peu de vins se bonifient avec l'âge : la grande majorité se maintient quelques années pour perdre ensuite de sa qualité.

Ces vins qui méritent d'être couchés en cave sont souvent très chers : grands Bordeaux, Bourgognes ou Côtes-du-rhône réputés, deviennent difficiles à se procurer. Pourtant, des producteurs moins connus que les domaines aux meilleures des grandes appellations. La difficulté est de découvrir ces viticulteurs qui progressent à force de passion et de travail acharné. Ici se tient la clé du début d'une bonne cave et l'assurance de grands moments de plaisir autour de superbes vins à des prix très raisonnables.

« PLUS IL Y A DE MARCHES POUR Y DESCENDRE, MEILLEURE EST LA CAVE » CE VIEUX DICTON BOURGUIGNON EST CERTAINEMENT VRAI, MAIS QUE VAUT LA MEILLEURE CAVE DU MONDE SI LE CHOIX DES VINS ENTRE POSÉS EST ALÉATOIRE ?

Comment trouver ces perles rares ?

Il est difficile de prendre son bâton de pèlerin et d'aller à la rencontre de tous les producteurs à travers les différents vignobles français. Il existe bien des guides qui paraissent chaque année, encore faut-il décrypter leurs critères d'évaluation. Ces vins conviennent-ils réellement à ce que l'on recherche ? Il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'abord d'une affaire de goût.

On ne peut que vous conseiller de faire confiance à des personnes dont c'est le métier. Les vrais cavistes sortent de leur magasin pour aller à la rencontre des Hommes et des terroirs. Ils connaissent le vin, son histoire, et les méthodes de vinification. Avec eux, la discussion permet de cerner ce que l'on recherche : vin de plaisir immédiat ou vin de garde, vin léger d'un soir d'été ou vin complexe de grande élégance. Le caviste peut aussi faire goûter pour affiner notre recherche.



Contrairement à certaines idées reçues, l'écart de prix entre le vin à la propriété et chez le caviste n'est pas important.

Si l'objectif est d'acheter des bouteilles à l'unité, l'achat chez le caviste est la meilleure solution, mais rien n'empêche, suite à un coup de cœur pour quelques vins, d'aller directement chez les producteurs que notre caviste nous a conseillés.

Ces viticulteurs sont toujours heureux des visites que les amateurs leur rendent : leurs propriétés sont un but de sortie passionnant et enrichissant souvent implantées dans de très belles régions.

Et c'est là aussi que l'on peut dire un grand merci à notre caviste pour son aide précieuse.

T.B.

« Les vrais cavistes sortent de leur magasin pour aller à la rencontre des hommes et des terroirs, connaissent le vin, son histoire, et

L'Autre Pot

Philippe DEMORY - Caviste-conseil / Dégustation

Vins blancs | Vins à la découpe | Vins rouges | Vins fins | Grand cru | Champagne

122, avenue Charles Dupuy
centre commercial - Brives-la-Gaillarde
TEL : 04 71 02 90 38
www.lautrepot.com

L'art de la salaison et du goût tel que les anciens l'ont transmis, sans artifice, ni colorants. Découvrez des produits charcutiers à la saveur authentique, fabriqués de façon artisanale, à partir de bêtes achetées sur pied et soigneusement sélectionnées : terrines, boudins, andouillettes, tripes, caillettes... ainsi que toutes viandes de pays : veau de ferme du marché de Costaros, boeufs, porcs, agneaux de la région. Le jambon sec, frotté à la main, salé au sel sec, et séché à l'air libre, ainsi que le saucisson et la saucisse sèche hachés gros ont fait la réputation de la maison.

le meilleur



Salaisons de Montagnac

Ets Nicolas et fils

RN 88 Montagnac

43 370 Solignac sur Loire

Tel : 04 71 03 17 06

www.salaisonsdemontagnac.com

Ouvert tous les jours de 8h à 12h et de 14h à 19h
Les dimanches et jours fériés : se renseigner



le filet à provisions en crochet



Jouez avec des ficelles différentes, variez les textures et les couleurs, et votre filet à provision ne ressemblera à aucun autre !

MÉTHODE

Chaînette de base Laissez une certaine longueur de fil. Faites 4 ml. Réunissez les extrémités de la chaînette de base en faisant une mc dans la 1^{re} ml, de façon à former un anneau.

Tour 1 - Faites 1 ml, puis 8 ms dans l'anneau en crochant par-dessus l'extrémité libre du fil. Avant de commencer le tour suivant, placez un fil de couleur contrastante sur votre ouvrage, au plus près de la boucle se trouvant sur le crochet. Celui-ci, pris sous la tête de la première maille, vous indiquera le début du tour.

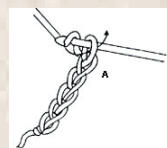
Tour 2 - 1 ml, 1 ms dans la ms suiv, répétez tout le tour, en vous assurant que vous ne crochetez plus l'extrémité du fil. À la fin de chaque tour, retirez le repère et placez-le au début du nouveau tour comme expliqué plus haut.

Tour 3 - 2 ml, 1 ms dans l'arceau de 1 ml suiv, répétez tout le tour. **Tour 4** - 3 ml, 1 ms dans l'arceau de 2 ml suiv, répétez tout le tour (le tour comporte 8 arceaux de 3 ml). **Tour 5** - [3 ml, 1 ms] 2 fois dans l'arceau de 2 ml suiv, répétez tout le tour (il comporte 16 arceaux de 3 ml).

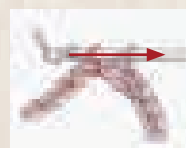
Tours 6, 7 et 8 - 3 ml, 1 ms dans l'arceau de 3 ml suiv, répétez tout le tour. **Tour 9** - 5 ml, 1 ms dans

IL EST MIGNON, TRÈS PRATIQUE AVEC SES 30 CM DE HAUT, EXTENSIBLE ET FACILE À RÉALISER GRÂCE AU TRAVAIL DE CROCHET EN ROND. PLACEZ UN REPÈRE AU DÉBUT DE CHAQUE TOUR ET VOUS NE VOUS PERDREZ JAMAIS !

TECHNIQUES ET LEGENDE



maille en l'air (ml)
maille suivante (suiv)



maille coulée (mc)



maille serrée (ms),
faire une maille, puis crocheter
le fils pour le faire
passer dans les 2 boucles

FOURNITURES

- 4 pelotes de 40 m de ficelle en lin
- Crochet 4 mm

l'arceau de 3 ml suiv, répétez tout le tour. **Tour 10** - [5 ml, 1 ms] 2 fois dans l'arceau de 5 ml suiv, 5 ml, 1 ms dans l'arceau de 5 ml suiv, répétez tout le tour (en tout 24 arceaux de 5 ml). **Tour 11** - 5 ml, 1 ms dans l'arceau de 5 ml suiv, répétez tout le tour. **Tours 12 à 14** - Réalisez 3 tours comme le tour 11. **Tour 15** - Comme le tour 10 (en tout 36 arceaux de 5 ml). **Tours 16 à 21** - Réalisez 6 tours comme le tour 11. **Tour 22** - 4 ml, 1 ms dans l'arceau de 5 ml suiv, répétez tout le tour. **Tour 23** - 3 ml, 1 ms dans l'arceau de 4 ml suiv, répétez tout le tour. **Tour 24** - 2 ml, 1 ms dans l'arceau de 1 ml suiv, répétez tout le tour. **Tour 25** - comme le tour 24. **Tour 26** - 1 ms dans la ms suiv, 2 ms dans l'arceau de 2 ml suiv, répétez tout le tour (en tout 108 ms). **Tours 27 et 28**, les anses ! 1 ms dans chacune des 33 ms suiv, 52 ml, sautez les 21 ms suiv, 1 ms dans chacune des 33 ms suiv, 52 ml, sautez les 21 ms suiv. Faites ensuite 1 ms dans chaque ms et 1 ms dans chaque ml autour du haut du filet et des anses. Coulez une maille dans la ms suiv et arrêtez. Pour finir : Tirez l'extrémité libre du fil au centre du cercle pour resserrer le trou et rentrez-la dans les mailles de l'ouvrage.



Ma Haute-Loire sauvage

Il est des pays où chaque promenade est un voyage : diversité des paysages, péripéties liées au caractère désertique de certains territoires, découvertes surprenantes en tout genre, aventures gastronomiques, cheminement spirituel dans les lieux sacrés, rencontres ... La Haute-Loire est un de ces pays.

Passé les plaines et les premiers contreforts vallonnés de ses massifs, les paysages de la Haute-Loire frappent par leur côté sauvage, les grands espaces des

hauts plateaux, la burle qui les taraude durant le long hiver, les panoramas grandioses au détour d'une route, la rudesse de ses gorges où l'eau tumultueuse, indomptée, se bat contre ses rives. Ce caractère trempé a façonné les individus, construisant des châteaux et des habitations qui leur ressemblent : simples, solides, adaptés à leur environnement, parfois étroitement imbriqués à leur socle.

Certes, ce pays recèle des facettes moins rugueuses : les vallées riantes, la douceur des sous-bois, les anciens géants assoupis, comme apaisés par leur épopée volcanique, des terrains de jeux multiples où les activités de survie des hommes préhistoriques sont devenues sources de loisirs : pêche, chasse, cueillette...

Le fleuve qui la traverse est à l'image de ce pays. Dernier fleuve sauvage d'Europe, il a donné son nom au concept touristique du département : La Loire sauvage qui lui va si bien.

J.A.

parcourir le monde
dépasser ses limites
quête d'authenticité
désir d'aventure
entrer en harmonie avec l'univers
grandir, mieux revenir...

Autant de voyageurs, autant de rêves
ils se vivent mieux en AROD

Les vêtements techniques AROD
sont fabriqués à Lantriac (43)

AROD

sport et randonnée
www.arod.fr

Ce pays-là

Par la fenêtre je contemple
L'hiver rampant, dans les rochers
Les hautes terres amarantes
Lentement vont se reformer
Un ciel, que la roche lacère
Broqué par la queue des volcans
Zui règnent sur ce pays austère
A coups de gel
A coups de vents

Refrain

Ce pays-là est aux sorcières
Aux druides, au plomb, à la force
Aux renards et aux vipères
Ce pays-là, ce pays là, est une écorce

Les elfes sortent des forêts
Quand le gel fend le roc en deux
Le Diable est déjà aux aguets
Dans les saillies et dans les creux
Il a son oeil dans les histoires
Il est ce froid qui vous dévore
Même les vents ont sa mâchoire
Ici, tout demande un effort

Refrain 2

Ce pays-là est un seigneur
Parfois cruel, souvent violent
Sobre dehors, riche intérieur
Ce pays-là, ce pays-là
Est un géant

C'est le silence qui s'installe
L'immobilité, le pied lourd
On croit que tout est minéral
Mais sous la glace, y'a l'eau qui court
Y'a peu de monde, aux reins solides
Car les hivers ont fait le vide
Restent au pays, les gens de terre
Ou ceux qui veulent vivre de travers

Refrains 1 et 2

TCHARF artiste sculpteur
creations.tcharf.free.fr

escapades



ESPACE D'ART CONTEMPORAIN AU CHAMBON-SUR-LIGNON

De drôles de silhouettes en céramique vous accueillent au pied du grand escalier qui mène à la maison.

« **La Maison des Roches** » est chargée d'histoire, comme beaucoup au Chambon-sur-Lignon. Elle a hébergé des artistes pendant la guerre, des libres penseurs, qui auraient sans doute plaisir à voir ce qu'est devenu leur abri sous la patte d'Arlette et Marc Simon, plasticiens céramistes, qui ont cru dans ce projet un peu fou de présenter des activités artistiques dans un pays rural, à 1000 mètres d'altitude. Leur céramique est le sésame qui ouvre à l'art contemporain. En faisant découvrir leur travail à travers une exposition permanente, en invitant à participer à des travaux en atelier lors de stages, ils amènent finement leur public à entrer en connivence avec d'autres formes d'expression : musique innovatrice, lectures, créations d'artistes plasticiens de réputation internationale.



Arlette SIMON, céramiste au Chambon-sur-Lignon, est invitée à exposer à la **biennale d'art contemporain de VALLAURIS** au Golfe-Juan du 28 juin au 17 novembre 2008. biennale.valauris.free.fr

IL FAIT PAS BEAU

Se défouler sur un cours de squash à Saint-Etienne-Lardeyrol. Yan et Serge sont sympas, brevetés : ils vous donneront de bons conseils pour démarrer. Egalement badminton, foot en salle et restaurant. C'est bon même quand il fait beau.



Quitter le PMU pour parier aux courses sur l'hippodrome de Julliangès les dimanches 22 juin, 20 juillet et 31 juillet.



Passionnés de squash depuis plus de 15 ans, Yann breveté éducateur fédéral, et Serge, vous accueillent dans la nouvelle structure de loisirs à 10 minutes du Puy

3 salles de squash • Foot en salle
Badminton • Restauration
Ouvert 7 jours sur 7
De 10h à 22h en semaine
De 9h à 19h le week end
Aux Points du Jour
ZA de Lachamp
à Saint-Pierre-Eynac

**à St-Pierre-Eynac
à côté de la RN 88**



TRAIN TOURISTIQUE DES GORGES DE L'ALLIER _____



Emprunter le train **entre Langeac et Langogne**, s'arrêter en cours de route pour une petite rando.

Réservation conseillée au 04 71 77 70 17.

DE LA GRAINE À L'ŒUVRE _____

Sur le thème du bois, une manifestation culturelle organisée à Saint Pal-en-Chalenccon, le village aux 50 compagnons. **Du 27 juillet au 3 août**, vous ferez le tour de l'arbre : bois plantation, bois usuel, bois énergie, bois décoratif, bois artistique.... des œuvres, des conférences, des films sur le sujet. Vous en profiterez pour monter au château et puis vous sortirez les cannes à pêche ou mettez les pieds dans l'eau dans l'Ancé ou bien l'Andrable.



VIVEZ LA LOIRE SAUVAGE... _____

... en participant au **festival des sports nature** : Il commence les 7 et 8 juin entre Retournac et Aurec-sur-Loire. Une ouverture très riche, avec tellement d'activités proposées que l'on dirait un festival à elle seule : du sport bien sûr mais aussi du spectacle avec même une course de baignoires !

RETROUVEZ VOTRE ÂME D'ENFANT _____

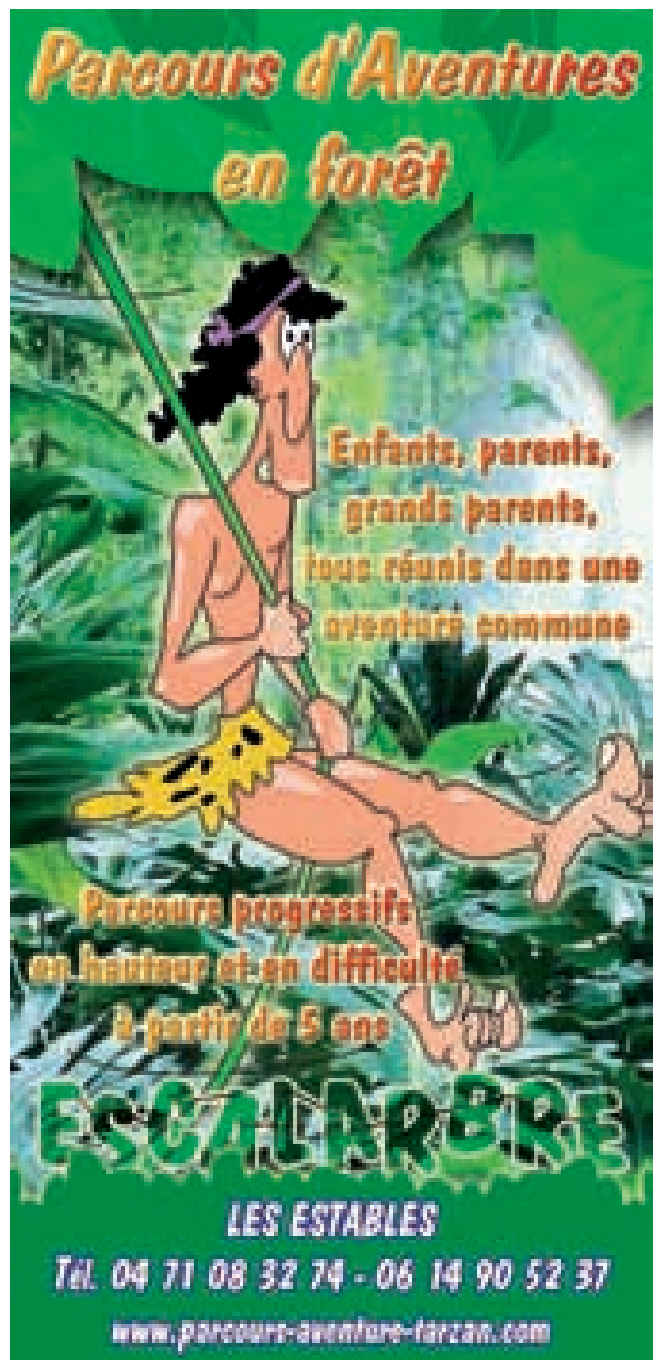
.. En accompagnant les petits dans les arbres. Au cœur d'une forêt plantée de hêtres centenaires, des ateliers pour tous. Le parcours Tarzan aux Estables. Tél. : 04 71 08 32 74



THÉÂTRE DE RUE _____

Aller au **Festival International de Théâtre de Rue d'Aurillac** et au **Rendez-vous des compagnies de passage** du 20 au 23 août. Pas moins de 450 compagnies se réunissent pour le plaisir de tous C'est la féerie dans les rues de cette belle cité...le spectacle commence plus tôt cette année : en

amont du temps fort, le Festival dévoile **Les Préalables** en accueillant du 16 au 19 août 7 compagnies de la programmation.



escapades

© Association Stevenson - Michel Verdier



*La descente
du Bougès - photo
de l'association sur le chemin de R.L. Stevenson*

CÉLÉBRER UN ANNIVERSAIRE DE 130 ANS

Celui de Robert Louis STEVENSON, en participant à la chasse aux trésors entre Auvergne et Languedoc, en suivant le chemin de rando GR 70. Pour goûter aux paysages époustouffants de diversité, et aux plaisirs de se sentir « voyageur », pas besoin de chagrin d'amour (c'était pour oublier une américaine que notre auteur a entrepris sa traversée des Cévennes).

INSOLITE

L'ancêtre du frigo : La glacière de Maubourg à Saint-Maurice-de-Lignon

Reprendre espoir en dépit des annonces-catastrophes de réchauffement climatique et de la fin de nos ressources énergétiques ; une construction astucieuse construite par Jean de Fay de Latour Maubourg (1684-1764) à l'origine également de l'Orangerie. En parfait été de conservation, une cuve de 4 mètres de diamètre, extrêmement isolée, conservait les aliments bien au frais. De



la glace tirée de l'étang voisin était empliée à l'intérieur pendant la saison froide et en été la température interne oscillait entre 2 et 5 degrés, tout comme nos réfrigérateurs !

LIEU MAGIQUE

Recharger vos batteries dans un ancien site de culte celtique.

Sur la commune de Saint-Maurice-de-Lignon, à l'ouest de la N88, près du hameau de La Faye, se trouve le site de Camp des Barris, un plateau basaltique d'une trentaine d'hectares, cloisonné par des murettes de pierres sèches, doublées de haies de buis (bois sacré selon de nombreuses traditions) qui ont pris le dessus et masquent, de plus en plus, les allées pavées datant de 2000 à 4000 ans. Au nord, au-dessus du hameau des Prés, se trouve ce qu'on appelle encore aujourd'hui la Citadelle et, autrefois, Lautadette. Cette éminence, face au couchant, offre une vue panoramique. Ce lieu aurait servi à des cultes celtiques, les druides vouant un culte au Soleil pour ses énergies cosmiques et à la Terre-Mère pour ses énergies telluriques. Quoiqu'il en soit, si vous êtes ouvert aux choses de l'invisible, vous pourrez ressentir des énergies subtiles et exceptionnelles dans ce site.

Festival des Sports Nature
Vivez la Loire Sauvage

7 et 8 juin : Week-end d'ouverture du Festival
rendez-vous à 17h30 pour l'inauguration et le défilé des groupes
avant le lancement de la traversée à 18h30

7 juin : Animation « Pêche et Canot Kajak » de 10h30 à 12h30

8 juin : Randonnée « Les sentiers secrets de la vallée de la Loire »
à la découverte de la vallée de la Loire
Randonnée « Pêche et Canot Kajak » de 10h30 à 12h30

14 juin : Randonnée « Natchez et la vallée de la Loire »
sur les pas de Jean Barre de 10h30 à 12h30

14 et 15 juin : Rallye « Traversée de la Loire »
à la découverte de la vallée de la Loire

15 juin : Les Druides de la Loire
à la découverte de la vallée de la Loire

21 et 22 juin : Rallye « Traversée de la Loire »
à la découverte de la vallée de la Loire

22 juin : Randonnée « Les sentiers secrets de la vallée de la Loire »
à la découverte de la vallée de la Loire

28 juin : 17h30 : Animation « Pêche et Canot Kajak »
à la découverte de la vallée de la Loire

29 juin : Randonnée « Les sentiers secrets de la vallée de la Loire »
à la découverte de la vallée de la Loire

30 juin : Rallye « Traversée de la Loire »
à la découverte de la vallée de la Loire

Tout le Festival sur www.loire-sauvage.fr
à votre disposition, Service Départemental des Travaux de la Haute-Loire - 04 77 87 40 14

Vivez la Loire Sauvage
Haute-Loire
La vallée de la Loire

respirando

L'ESPRIT RANDO DE HAUTE-LOIRE



**EN HAUTE-LOIRE,
LA RANDONNÉE EST UN ÉTAT D'ESPRIT.**

**Découvrez toute l'offre Respirando,
en réservant dès à présent
votre brochure au 04 71 07 43 09.**



de Kim Dong-Hwa.
Edition Paquet. (3 tomes)



LA BICYCLETTE ROUGE

Qu'est ce qu'un manhwa ? une spécialité culinaire, un gadget à la mode ? Tout simplement une bande dessinée en coréen. Kim Dong-Hwa, considéré comme l'un des meilleurs auteurs de manhwa coréens, est un véritable conteur d'histoires. Il nous invite à Yahwari, un village de la Corée du Sud : La population vieillit, les enfants sont partis vivre à la ville, la vie de la terre est difficile, de nouveaux habitants viennent s'y installer.

KDH croque ses contemporains dans un trait ciselé, naïf et empreint de beaucoup de tendresse pour ses personnages. Son dessin est riche d'émotions et de sensations : l'énergie du printemps sur la nature, la sagesse des anciens qui redeviennent parfois des enfants le temps d'une partie de luge, le père qui fleurit le chemin pour la visite de sa fille... Un facteur enfourche sa bicyclette rouge pour sa

distribution matinale. Jusque là rien d'extraordinaire, me direz-vous ! Pourtant ici pas de numéros impersonnels aux maisons mais des noms emplis de poésie : « *la maison ensoleillée, la maison de l'arbre aux kiwis* ». Il arrive que les lettres cèdent la place à des fleurs ou des poèmes. Garant du tissu social dirait-on aujourd'hui, loin de tous ces clichés d'une époque productiviste, ce facteur aime ses contemporains, regarder passer les saisons et saisir les moments de félicité d'un coucher de soleil.

Vous n'êtes peut-être pas adepte de la bande dessinée, soit ! Mais laissez-vous tenter par cet auteur-là ! Sa poésie et son humanité ne peuvent vous laisser indifférents.

L'ÉGYPTE EN SANDAL

Trois fois plus gros que la rustique felouque, le « sandal », avec ses deux mâts et ses deux voiles latines, est un imposant navire qui servait autrefois à transporter fourrage et pierres d'une rive à l'autre du Nil. Si aujourd'hui quelques-uns

sont toujours en activité, flottant au ras de l'eau, ils embarquent désormais des touristes, puisqu'une équipe de passionnés, eut l'idée, il y a 2 ans, de transformer le « sandal » en voilier de charme, avec pont en bois et cabines cocooning.

Conçu pour vivre au rythme du Nil, le sandal propose une façon originale de découvrir l'Égypte. Avec son faible tirant d'eau, il permet une navigation loin des bateaux de croisière et surtout, de mouiller dans des lieux



CAFE PHILO A YSSINGEAUX, PEUT-ON TOUT DIRE ?

Chronique d'une causerie philosophique. Chaque trimestre, la philosophie prend la parole au cœur de la médiathèque La Grenette. Geneviève Fabre anime ce bouillonnement d'idées avec la participation active de lycéens concernés dans leur scolarité par les thématiques évoquées. Le 4 mars dernier, une quarantaine de personnes se réunissaient autour de la question : « Peut-on tout dire ? »

Est-on compétent à tout dire ?

Le langage est capable de dénaturer ou pire de trahir ce pour quoi il existe : traduire une pensée à autrui. C'est ce que Bergson (entre autres) a montré et il vous est sûrement déjà arrivé d'être acculé au silence faute de trouver le mot adéquat à énoncer votre pensée. Au-delà de la barrière de la langue, transmettre à l'autre implique une dose d'intention, d'interprétation. De même, les références culturelles,

historiques, familiales se répercutent sur les interlocuteurs.

A-t-on la possibilité morale de tout dire ?

Le lancement du café a démarré par l'évocation du texte *Le Prince* de Machiavel, leçon universelle de politique comme art de bien gérer la cité et d'apprendre à se maintenir au pouvoir dans une situation ouverte à tous les retournements et bouleversements possibles. Faisant sien le proverbe : la fin justifie les moyens.

Dans l'assistance, la présence de deux membres de professions proches du sujet, ont permis d'étayer le débat.

• **L'avocat** aguerri, se fait fort de s'être assuré de la sincérité de ses clients pour ainsi défendre des personnes en qui il croyait. Pourtant, au-delà de l'épineuse dualité entre le bien et le mal, il nous laisse à réfléchir sur

la difficulté de savoir jusqu' où aller pour défendre son client.

• **Le médecin**, s'agissant de l'annonce d'un diagnostic difficile, doit-il tout dire à un patient ? Comment donner courage et espoir à une personne choquée par l'annonce de sa maladie ? Dire une vérité médicale crue (chiffres, pourcentage de guérison, protocole expérimental, ...) ou bien s'impliquer dans sa parole, en personnalisant la manière d'annoncer les faits ?

Ironie du sort :

nous ne sommes pas parvenus à tout nous dire sur le sujet.

D'ailleurs, on ne répond jamais complètement à une telle question. En guise de final, je vous laisserai cogiter sur une réplique du film *Il y a longtemps que je t'aime* de P. Claudel : « Expliquer c'est déjà trouver des excuses »

Valérie Fayolle



DUBROVNIK, JOYAU DE L'ADRIATIQUE

inédits, tout empreints de sérénité, point de départ à des petites balades à pied, de villages en palmeraies.

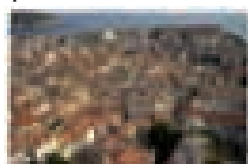
La visite des temples n'est pas oubliée pour autant, et les must seront les diners à la lueur des bougies, à goûter les spécialités préparées par le « chef ».

Croisière sur le Nil / 8 jours Paris-Louxor AR, à partir de 1250 €.

Une idée à creuser... louer le sandal entre amis ! (de 6 à 12 personnes).

Contact : Tél. : **01 43 54 77 04**
rives-du-monde.com

C'est une côte merveilleuse, protégée par plus de 1185 îles et îlots, préservée par miracle du béton. Le littoral croate

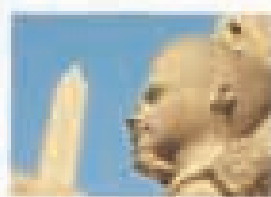
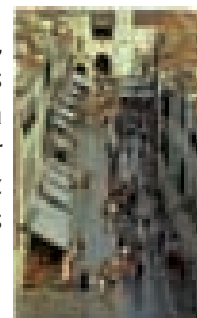
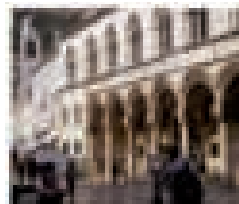


est parsemé de petits bijoux architecturaux comme Zadar, Split, et surtout

la perle de l'Adriatique : Dubrovnik. Meurtrie pendant la guerre de Serbie en 1991, elle bénéficia d'une restauration de grande ampleur. Les remparts, longs de plus de 2 kilomètres, larges de 25 mètres et dotés de 16 tours demeurent en parfait état et gardent les automobilistes à distance. On peut profiter d'une vue imprenable le long du chemin de garde : il faut voir sa vieille ville se

dévoiler dès l'aube, quand le soleil gagne lentement le fort Saint-Jean, puis le port, avant d'accrocher le campanile de la cathédrale. Places en marbre, rues pavées, maisons, couvents, églises, palais, fontaines, tous taillés dans la même pierre de couleur blanche, s'éclairent au fur et à mesure que le soleil se lève. Puis les toits de tuiles rouges, les multiples ruelles et escaliers s'illuminent peu à peu.

Si un week-end, vous êtes à cours d'idées, prenez un aller-retour par avion et visitez Dubrovnik sans hésitation.



Aéroport Le Puy Loudes
www.hexair.com

Renseignements 04 71 08 62 38

Donnez des ailes à vos envies

2 vols AR par jour du lundi au vendredi

Tarif famille
Le Puy - Paris
à partir de 60€
(hors taxes et port)

Amis, affaires, famille
Charter VIP
Pour groupe de 19 personnes

Errance des 70's à nos jours



Ciel gris, brumeux : réveil abrupt. Ce matin là, à l'ouverture des volets, même les chiens, vautreés devant la cheminée, pourtant éteinte, ne bougeaient pas une oreille pour sortir... alors choisir un CD ou un bouquin sur son étagère paraît vain, tant la venue de l'été semble encore lointaine ...

Un remède de cheval s'imposa : le casque sur la tête, enfourcher la bécane, foncer dans l'air aigret vers le Puy, arriver transi, mais souriant devant la boutique de Gilles, où s'entassaient dans un coquet désordre CD, vinyles, bouquins et BD d'occase, une grève de rêve où le ressac de la consommation dépose par vagues ses trésors trop vite oubliés, et comme un naufragé y recueillir les nourritures nécessaires à sa survie intellectuelle, et...mais je m'égare, ce que je fis d'ailleurs ce jour là, et dans neuf mètres carrés.

Je retrouvai mes esprits avec, à la main, un opus rien moins qu'intéressant,

de **THE ATLAS PROJECT**,  un groupe d'électro-pop nantais (comme son nom ne l'indique pas) proche par son éditeur et par ses

délires musicaux d'**ORANGE BLOSSOM**,  soit un mélange de cultures et de sonorités propres à réveiller les neurones et les désirs secrets de voyages orientaux... Mon autre main, quant à elle, s'était appropriée

THE SCREAM OF THE BUTTERFLY,  un bouquin avec photos sur la vie et l'œuvre de JIM MORRISON, leader trop vite disparu des DOORS, un voyage dans le temps, celui-là, vers les sixties/seventies aux parfums psychédéliques...

Trainant mes bottes motardesques vers le lointain du fond de l'ancre de Gilles -au moins un mètre cinquante- afin de m'y délester de quelques menus euros nécessaires à conserver l'estime du maître de céans, j'écrasai par mégarde les pieds d'un quidam qui, loin de m'en vouloir d'un si profond dédain pour ses arpions, en profita pour lier connaissance...

Me voyant confus, il s'enquit de mes trouvailles, nous devisâmes alors allégrement, tout en oubliant l'incident, musique donc ...

A la fin de notre conversation, il sortit de la poche de son blouson un CD qu'il me mit entre les mains, et, devant mon air étonné, m'enjoignit d'en faire ce que bon me semble... et disparut ...

Je venais de croiser la vie d'un des acteurs de la scène musicale locale,

FREDY du K.ROUGE,  qui venait gentiment de m'offrir son premier CD à compte d'auteur... cela valait bien un rock à brac !

A SUIVRE...

Avec par ordre d'apparition :

Gilles :

Boutique BD-ZIK

8, rue Portail d'Avignon,
au Puy-en-Velay.

Tél : 06 63 75 06 59

ou bdzik43@yahoo.fr

THE ATLAS PROJECT

« **Barbaresque** »

Prik016 - édition Prikosnovénie
(Nantes) - 1998 .

ORANGE BLOSSOM,

« **Everything must change** »

Édition Atlante/Bonsai Music
mais auparavant
chez Priskosnovénie.

JIM MORRISON

« **The scream of the butterfly** »

par Daniel Dreier
édition Schirmer/Mosel.

FREDY DU K.ROUGE

« **chansoelectrorockopop** »

Autoproduit.
Contact : Gilles de BD-ZIK
et sur MySpace.

C.C.



Grand-mère et petit-fils

**Elle s'appelle Fernande.**

Elle n'a pas encore 60 ans.
Elle est altiligérienne.
Elle fait du Taï-chi-chuan.
Elle l'appelle Petit-Loup.

**Il s'appelle Iliane.**

Il a 8 ans.
Il habite à Saint-Etienne.
Il fait du violoncelle.
Il l'appelle Grand-mère.

On se voit régulièrement : souvent le week-end, parfois le mercredi, et une grande partie des vacances scolaires.

Je ne veux pas être trop directive dans son éducation, même s'il subit forcément nos principes. Je lui donne mon avis quand il a un problème ou qu'il se pose des questions, mais pas plus. Lui, de son côté, il m'oblige à lire Harry Potter !

Je cache des surprises dans la maison. On appelle ça le « placard à surprises ».

Nous lisons beaucoup, en particulier dans le lit, où nous faisons des cabanes. On a aussi de grands fous rires.

Je m'applique à lui construire des souvenirs. Passer du temps avec Iliane, c'est un plaisir conscient.

Je regrette de ne pas pouvoir construire cette relation privilégiée avec mes autres petits enfants qui habitent en Bretagne et que je ne vois que trois fois par an.

Ma relation avec Iliane, et avec chacun de mes petits enfants, c'est un peu comme une seconde vie. Le sentiment que tout ne va pas s'arrêter avec la retraite qui s'approche !

On se balade, on fait des cueillettes de champignons, de mûres... On dessine, on peint, on prépare les fêtes en faisant des cartes de vœux ou des déco pour les grandes occasions.

Elle n'est pas trop sévère, même si elle m'oblige à jouer du violoncelle un peu.

Des fois, elle oublie où est son « placard à surprises » et je dois attendre qu'elle le retrouve !

On rit beaucoup, on lit. J'aime bien le chat de Geluck :

Elle : « *Dites moi, où avez-vous attrapé cette mycose ?* »

Lui : « *Désolé, docteur, mais un amateur ne révèle jamais ses coins à champignons !* »

Elle m'a appris un langage secret pour que les autres ne nous comprennent pas, mais je ne dirai rien de plus à ce sujet !

L'HABITAT DISPERSÉ DES HAUTS PLATEAUX

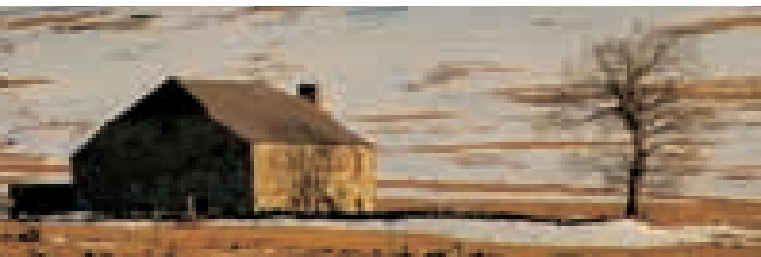
Au sud-est du département de la Haute-Loire, au pied des massifs du Lisieux, du Meygal et du Mézenc, s'étendent à l'infini les grands espaces élevés du « plateau ».

Dans ce pays balayé en permanence par le vent, les hivers sont longs et rudes et la vie assez difficile, même aujourd'hui. Dans quelles conditions se sont donc installés les hommes en ces lieux jadis totalement isolés ?

Petit retour sur quelques évidences aujourd'hui oubliées...

Habitat dispersé : la raison coule de source...

On peut se demander pourquoi, dans un pays si rude, les hommes ne se sont pas plus rassemblés dans des villages ou des hameaux. Ce serait oublier un peu vite que l'homme s'est toujours installé autour d'un point d'eau. Or, sur le plateau, l'eau jaillit certes en abondance, mais de manière très dispersée et en petite quantité à chaque fois, et c'est cela qui a en grande partie déterminé la dispersion de l'habitat. Rappelons-nous qu'un point d'eau devait subvenir à la fois aux besoins des hommes et à ceux des bêtes, c'est-à-dire aux besoins



Les bâtisses enfermaient leur source dans leurs murs. Comme le dit J. Romains dans Cromedeyre-le-vieil, on pouvait entendre jusqu'au cœur de l'hiver « la fontaine intérieure couler infiniment dans l'auge de granit ».

d'une ou plusieurs exploitations. Il fallait donc énormément d'eau pour permettre l'existence d'un village ! Autrement dit : beaucoup d'eau, un village ; moins d'eau, un hameau ; très peu d'eau, une seule exploitation.

On économise la terre, on pense rectangle, on utilise la pente...

On croit souvent que si certaines fermes étaient construites sur un socle de rocher, c'était pour être plus solides. En fait, c'était surtout pour éviter d'occuper de la terre culti-



Enfin, chaque fois que cela était possible, on utilisait la pente naturelle du terrain pour éviter d'avoir à construire une « montée de grange ». On économisait ainsi quelques pierres et beaucoup de labeur !

vable, cette terre si précieuse dont la vie dépendait. Le même souci d'économie présidait à la conception du bâtiment : rien de plus solide ni de plus économique que le bon vieux rectangle !

Le rôle des moines...

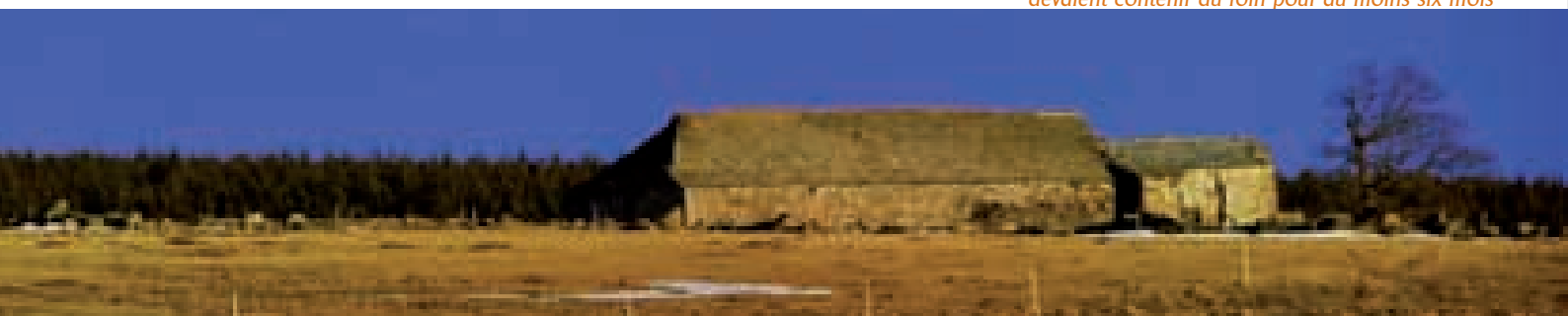
Les Abbayes sont à l'origine des grands défrichements qui ont eu lieu entre les X^{ème} et XIII^{ème} siècles en France. Installés par choix dans des lieux souvent isolés ou sur des terres « répulsives », les moines, peu dépensiers, disposaient d'assez de réserves de grain pour nourrir des défricheurs (les « issarts », d'où le nom d'Issartel). L'exploitation des terres se développait ensuite en étoile autour des Abbayes. De nombreuses fermes furent ainsi construites sur le plateau, par exemple autour de la Chartreuse de Bonnefoy, au pied du Mézenc.

Un mode de chauffage tout bête...

On serait tenté de penser au bois, mais jusqu'au début du XX^{ème} siècle le plateau et les montagnes qui l'entourent étaient quasi désertiques ! En 1788, le fagot de bois était plus cher au Puy qu'à Paris. La forêt, en France, est passée de 330 000 hectares en 1908 à 700 000 hectares en 1992. Le bois était donc rare et il servait surtout à cuire la nourriture. Ce sont les bêtes, bien sûr, qui chauffaient les hommes pendant les longs hivers ! La partie habitation communiquait toujours avec l'étable et l'isolation était assurée par le foin entassé dans la grange.

Hubert BRUNEL

En haute altitude, les granges étaient immenses car elles devaient contenir du foin pour au moins six mois





Yves Maneval : le boucher humaniste

Il a l'air un peu triste le Mano, pas vraiment ce que j'attendais... certes, la tête est bien d'ici : le cheveu dru, la moustache imposante, la carrure aussi, le regard droit et franc, mais la démarche et la parole sont hésitantes et démentent le portrait qu'on m'en avait dressé. Il faut dire que Mano ne travaille plus depuis le 11 novembre. *« J'ai dû arrêter deux ans avant la retraite, le cœur... »* Il a laissé à regret sa tournée. *« Pendant 30 ans, trois jours par semaine j'ai fait Saint-Julien-Chapteuil, Saint-Front, Araules, Recharinges, Boussoulet, Montusclat, La Pradette et tous les hameaux aux environs de Laussonne, là où il n'y avait pas de boucher. »*

A 15 ans, Yves Maneval habite en ville à Saint-Etienne.

Le jeudi il va aux Beaux-Arts : peinture et modelage de terre. Et puis il rencontre son épouse et la suit à Laussonne où il se met à travailler avec ses beaux-parents à la boucherie familiale. Très vite des clients lui demandent de menus services, qu'il rend facilement Mano, parce qu'il est comme ça. Et puis, lorsque des clients de Saint-Julien-Chapteuil lui demandent de livrer, il y va une fois, deux fois, des habitudes se prennent et tout naturellement une tournée se met en place.

Commercial Mano ? On le connaît plutôt comme « Le-boucher-qui-n'a-jamais-jeté-sa-viande ». Des invendus ? *« J'en faisais profiter les gens qui étaient dans la nécessité et les bons clients. C'est pas commercial ».* Silence, le regard se perd un instant et Maneval lâche :

« Ouillaille ! J'en ai fait du social ! »

En hiver, il marche jusqu'aux fermes les plus isolées.

« Porter quelque chose à Pierre, ça se faisait automatiquement, c'était même pas du service. Mais à la fin, y aller à pied, c'était une corvée. »

Des souvenirs il en a plein la tête, comment choisir ?

« Au Fraisier de Saint-Julien chez madame M., la table

n'était jamais levée, les poules mangeaient dessus, et, quand je lui portais sa viande, elle payait à boire. Dans les verres c'était noir, fallait pas craindre. On refuse une fois, deux fois, on ne peut pas toujours refuser, alors on dit : une toute petite goutte... »

Son regard se perd à nouveau puis s'éclaire : *« On me faisait des blagues sur ma tournée, et j'ai des photos ! ».* Une année, en rentrant de congés, on lui apprit qu'un autre boucher avait profité de son absence pour voler sa tournée et jusqu'à son nom ! On avait vu écrit « Maneval » sur un camion réfrigéré similaire au sien. Grâce aux indications de ses clients, Mano trouva rapidement le camion délictueux : mais c'était une farce ! En s'approchant, il découvrit que la marchandise était en plastique et réalisa que les habitants l'attendaient, tordus de rire : *« Ce fut l'occasion de boire un pot tous ensemble. »*

Les habitants de Recharinges lui ont offert des photos, souvenirs des bons moments passés en sa compagnie à côté du camion.

Une vie d'échanges, de rapports chaleureux et de franchises rigolades, et puis d'un coup, plus tôt que prévu, il faut mettre un terme à tout ça, se reposer. Alors je comprends qu'il soit un peu triste Mano, derrière le rideau de sa boucherie fermée.

Il conclut : *« ma foi, on a fini de travailler, on va penser à soi. »* Penser à lui Mano ? Pas si sûr...

J.A.

Mano, le boucher
au grand cœur.



PARTIR EN VACANCES l'esprit tranquille

POUR DES VACANCES SEREINES,
IL FAUT AVOIR TOUT PRÉVU... AVANT LE DÉPART.

LA CHECK LISTE RETROUVÉE PENDANT LE VOYAGE OU PIRE EN ARRIVANT SUR VOTRE LIEU DE
VILLÉGIATURE, ÇA CASSE UN PEU L'ESPRIT ZEN DES VACANCES.

FAISONS LE POINT ENSEMBLE

Garder les clefs de la maison au cas où, passer arroser le jardin, les plantes, donner à manger au chat, qui peut s'occuper de tout pendant votre absence ?

Rien ne vaut une bonne relation de voisinage : le voisin qui vous enquiquine le dimanche matin lorsqu'il se met à tondre la pelouse, la voisine qui parle toujours trop fort à ses copines sur le perron, deviennent de véritables sésames pour des congés réussis ! Surtout n'oubliez pas de laisser un mode d'emploi très précis, des coordonnées pour vous joindre, d'envoyer une carte postale, et de revenir avec un cadeau ; vous verrez que tout se passera très bien et qu'en plus vous êtes peut-être en train de vous faire des amis. Un seul hic : ce sera un jour à votre tour de vous occuper de la maison des voisins !

Vous avez un chien : ça se corse !

La solution préconisée par les vétérinaires c'est de l'emmener : « Attention à bien faire identifier votre

animal, et à vérifier ses vaccins. En fonction de votre destination », précise le docteur Chaize du cabinet vétérinaire de la Guide à Yssingaux, « certaines précautions supplémentaires peuvent être nécessaires. ». Même si les voisins sont sympas ils n'apprécient pas forcément Médor, qui demande une visite quotidienne et ne pourra rester sans son maître plus de 15 jours sans déprimer. Heureusement il existe des refuges tout à fait corrects, où votre animal domestique sera chouchouté : votre vétérinaire peut vous conseiller des adresses.

Le home sitting vous connaissez ? Un concept qui rentre de plus en plus dans les mœurs : des retraités et des étudiants proposent leurs services de gardiennage de maison et d'animal domestique. En général ce sont des associations qui vous mettent en contact. Sur le secteur d'Yssingaux nous vous préconisons l'agence d'intérim associatif Ulysse : En passant par elle, vous faites travailler un personnel qui en a grandement besoin, avec des difficultés d'insertion.

Les sociétés de services à la personne.

Qui va passer voir Mamie, s'assurer que tout va bien, l'accompagner aux courses ? Ces professionnels élaborent des réponses sur mesure, les tarifs sont raisonnables et déductibles de 50% des impôts. Leur inconvénient, c'est tellement bien que vous ne pourrez sans doute plus vous en passer !

Contact

Intérim associatif Ulysse

Tous travaux secteur Yssingaux
Tél. : **04 71 56 03 36**

Seniors Services

Thibaud Ferrand « notre plus c'est la relation client »
Le Puy en Velay
Tél. : **04 71 04 26 50**

Bassin du Puy et de Brioude

A Tout Age Services
Spécialisé dans le soutien aux personnes âgées et handicapées
Tél. : **04 71 08 02 04**
Port. : **06 64 50 33 33**



Aide à Domicile Services aux Personnes Autorisation et agréments simple et qualité

- Personnel diplômé et expérimenté
- Ces prestations peuvent être éligibles à la déduction fiscale ou au crédit d'impôt en fonction de votre situation

3 associations à votre service secteurs de la Communauté d'agglomération du Puy, Communauté de Communes du Brivadois et Auzon Communauté :

Soutien à Domicile 3, avenue Victor Hugo - 43100 BRIOUDE

Tél **04 71 74 57 40** - brioudeasd@udassad.com

Confédération Syndicale des Familles Maison Pour Tous 43700 - BRIVES CHARENSAC

Tél **04 71 02 36 72** - brivescsf@udassad.com

Association Sainte Elisabeth 4, avenue Georges Clemenceau - 43000 LE PUY EN VELAY

Tél **04 71 09 10 47** - c.secretariat@udassad.com

- Préparation des repas
- Garde d'enfants
- Portage de médicaments
- Aide au lever/coucher
- Aide à la toilette
- Aide à l'habillage
- Aide au déplacement
- Travaux ménagers
- Courses
- Repassage
- Jardinage
- Petit bricolage

SERVICES À
DOMICILE

À TOUTES VOS SERVICES

Le Thiolent
43 300 VERGEZAC
Tél : 04 71 08 14 04 / 06 14 50 11 11
Service rapide, efficace et qualitatif

INTERMÉDIAIRES CERTIFIÉS
du Puy en Velay et du Forez

Services à domicile
Tous les services sont assurés par des professionnels qualifiés et certifiés.
Nous intervenons dans tous les départements de la région.

STRaDa
*La vie d'ici...*Echange de savoir, de service,
rencontre, messages personnels...**VOS ANNONCES ICI****Tél. 06 50 42 06 64**
E-mail : strada43@gmail.com

RENCONTRES

RENCONTRES SÉRIEUSES PERSONNALISÉES
EN **AUVERGNE**



*« L'homme n'a point d'âge
il est toujours nouveau »*
Blaise Pascal

C'est l'histoire de deux personnes qui se rencontrent de la sorte, se
demandent et se font connaître par une correspondance.
Une fois, elle trouve dans sa boîte une lettre qui lui fait l'impression d'être
venue de quelqu'un qu'elle connaît et de plus, celle d'un homme. Malgré la petite note
écrite sur la lettre, elle se dit : "c'est bien trop beau pour être vrai", elle téléphone à
Union Conseil.

Deux mois plus tard, elle reçoit une lettre : "J'ai eu raison de vous faire
connaître, j'ai rencontré Pierre, c'est comme à vous, nous sommes
très attachés de nous pour faire de vous rencontrer et partager
nos moments affectifs. Nous avons l'un et l'autre rencontré une
nouvelle vie et nous sommes heureux et se doit des moments de
bonheur que nous espérons plus."

Union Conseil
Membre conseil dans la région

1^{er} entretien GRATUIT !

LE PUY / BRIOUDE
Sylvie Salviat
3 place du Soleil
43000 Le Puy-en-Velay
04 71 02 83 75
www.union-conseil.com

ÉCHANGES
DE SERVICES■ **Echange soins** aux bols
tibétains contre menus travaux
de rénovation au Puy
Tél. : 06 45 06 05 82MESSAGES
PERSONNELS■ **Amour, Skate &
Rock'n'Roll. Bon anniv' à
mon Douill' !**

Vivez la LOIRE SAUVAGE

En **Haute-Loire**,

le dernier **fleuve sauvage** d'Europe

à vivre au rythme de vos envies !

www.loire-sauvage.fr

Vivez
la LOIRE SAUVAGE

contact@loire-sauvage.fr - 04 71 07 41 54

CONSEIL
GÉNÉRAL
Haute-Loire

recontraste

Haute-loire
la Loire Sauvage